



رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اهمیت تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن، در خصوص تغذیه مناسب قبل و بعد از واکسیناسیون کووید ۱۹ توصیه‌هایی ارائه داد.

بهداشت، لازم است ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحد برای تقویت سیستم ایمنی بدن (در مادران باردار دوز روزانه ۱۰۰۰ واحد) مصرف شود. گفته می‌شود، ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی و استفاده از گروه‌های غذایی اصلی شامل گروه نان و غلات سبوس دار، گروه میوه‌ها، گروه سبزی‌ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات تأمین می‌شود و نیازی به استفاده از مکمل‌های ویتامینی نیست.



به آن اضافه کنید تا فایده‌ی آن را با اسیدلوریک که تقویت‌کننده‌ی خواب است بیشتر تر کنید. **۹. جای بابونه** جای بابونه یک چای گیاهی محبوب است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. به طور خاص، جای بابونه حاوی آبی زینین است. این آنتی‌اکسیدان به گیرنده‌های خاصی در مغز شما متصل شده، باعث خواب‌آلودگی و کاهش بی‌خوابی می‌شود. این مطالعه نشان داد زنانی که به مدت ۲ هفته جای بابونه نوشیدند، کیفیت خواب‌آلودگی را تجربه کردند. کسانی که جای بابونه می‌نوشیدند علائم افسردگی کمتری که معمولاً با مشکلات خواب همراه است نیز داشتند. اگر می‌خواهید کیفیت خواب‌آلودگی را بهبود ببخشید، نوشیدن جای بابونه قبل از خواب ارزش امتحان کردن دارد. **۱۰. بادام** گفته می‌شود که بادام علاوه بر فواید بیشماری که برای سلامتی دارد می‌تواند به افزایش کیفیت خواب‌آلودگی کمک کند و در واقع از خوردن‌های خواب‌آلود آور محسوب می‌شود. دلیل این امر این است که بادام به همراه چندین نوع مغز یا دیگر منبع هورمون ملاتونین است. ملاتونین ساعت داخلی بدن را تنظیم می‌کند و به بدن شما می‌کند.

فلفلی، دارچین، فلفل، زردچوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا رایه دلیل خاصیت ضد التهابی توصیه کرد. رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت امور بهداشتی با بیان اینکه مصرف روزانه ۳-۵ واحد از گروه سبزی‌ها و ۴-۲ واحد از گروه میوه‌ها، آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن مانند سلنیوم، ویتامین A و ویتامین C را تأمین می‌کند، گفت: مصرف کافی سبزی، سالاد و میوه قبل و پس از واکسیناسیون در وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها توصیه می‌شود. از دیگر توصیه‌های رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت امور بهداشتی برای تقویت سیستم ایمنی مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین‌های آن است که شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت سفید (مرغ، ماهی) است. وی افزود: منابع غذایی پروتئینی حاوی ریز مغذی‌هایی مانند روی و سلنیوم هستند که با خاصیت آنتی‌اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. شیر و لبنیات که چرب نظیر ماست، پنیر و کشک نیز ضمن تأمین کلسیم و فسفر، از منابع تأمین پروتئین هستند. رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت امور بهداشتی با اشاره به اینکه ویتامین D به مقدار لازم از منابع غذایی تأمین نمی‌شود گفت: بر اساس دستورالعمل وزارت

تغذیه و امور بهداشتی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت امور بهداشتی توصیه کرد: از کار کردن با هرگونه دستگاه الکترونیکی همچون گوشی همراه و کامپیوتر و تماشای طولانی مدت تلویزیون حداقل یک ساعت قبل از خواب تا حد امکان پرهیز کنید. مصرف غذاهای ساده و سبکی می‌تواند زمینه‌ساز یک خواب خوب باشد. وی تأکید کرد: سعی کنید بین مصرف شام و زمان خواب حدود دو ساعت فاصله باشد. هم چنین مصرف یک لیوان شیر گرم به داشتن یک خواب راحت کمک می‌کند. رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت امور بهداشتی در ادامه توصیه کرد: مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. تأمین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن وی افزود: مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط واکسیناسیون می‌شود، بلکه باعث جلوگیری از افت فشارخون در افرادی می‌شود که معمولاً ترس از آمپول و یا واکسن دارند. فزونی خاطر نشان کرد: افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، فشارخون بالا یا بیماری‌های ریوی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات حتماً باید

باین ۱۲ ماده غذایی مثل یک بچه به خواب بروید

اگر فصل گیلان و آلبالو نیست، یک لیوان آب آلبالو را امتحان کنید. برخی مطالعات نشان داده است که ۲ بار در روز نوشیدن این آب میوه به کسانی که از بی‌خوابی رنج می‌برند کمک می‌کند. **۳. ماهی سالمون** احتمالاً سالمون نخستین انتخاب شما برای زمان قبل از خواب نباشد، اما خوردن آن برای شام کمک می‌کند. بهتر بخوابید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد وجود مقدار زیاد اسید دو کروزاهاگراونوئیک، که اسید چرب امگا ۳ موجود در ماهی‌های چرب است، با خواب بهتر در ارتباط است. اما اگر ظرف‌های ماهی نیستید، مصرف ۶۰۰ میلی‌گرم مکمل در روز همین اندازه خوب است. **۴. نان تست** همه ما خواب‌آلودگی بعد از خوردن یک غذای سنگین و پر از کربوهیدرات تجربه کرده‌ایم. کربوهیدرات سطح قند خون را بالا می‌برد، که ظاهر آن تنظیم ساعت خواب و پدیدار شدن تان نقش دارد. البته خوردن بیش از حد می‌تواند منجر به خواب‌آلودگی و منقطع شود؛ بنابراین از خیر آن ظرف بزرگ ماکارونی یا پاستا بگذرید و سرآغ یک منبع کربوهیدرات سبک‌تر، مانند یک نان تست یا کمی کرکرات غلات کامل بروید.

گروه بهداشت و سلامت - مصرف برخی از مواد غذایی باعث خواب راحت در افراد خواهد شد. آشکار است خوابیدن برای سلامت کلی مافوق‌العاده اهمیت دارد. خواب خوب و مناسب می‌تواند خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. مغزتان را سالم نگه دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. به طور کلی توصیه می‌شود که هر شب بین ۹ تا ۱۰ ساعت بدون وقفه بخوابید. در این نوشتار ۱۲ ماده غذایی خواب آور وجود دارد که می‌تواند قبل از خواب بخورید تا کیفیت خواب شما افزایش یابد و مثل یک بچه بخوابید. **۱. موز** هر بار قبل از رفتن به رخت خواب هوس چیز شیرینی کردید، سراغ پنکی یا میوه‌های زرد رنگ بروید، که سرشار از املاح آرامش بخش عضلات، مانند پتاسیم و منیزیم است. هم چنین موز حاوی آمینو اسید تربیتون است، که شکسته و به ملاتونین و سروتونین (هورمون‌ها که باعث بهبود احساس آرامش می‌شود) در مغز تبدیل می‌شود. **۲. آلبالو و گیلان** این میوه‌های خوش آب و رنگ از معدود منابع ملاتونین هستند. برای همین است که خوردن مقداری از آن‌ها قبل از خواب علائم تضمین می‌کند که غرق خواب شوید. اما

دکه مطبوعات

تعمیرات
از ۱۰۰۰۰ تومان
از ۱۰۰۰۰ تومان
از ۱۰۰۰۰ تومان

اقبال
پشت پرده تولید مشترک واکنس باروسیه
ایران روی سکو

اقتصاد
روزنامه
۲۰ واحد صنعتی
به سر راه کاران
والا شد

جواد فروری
برای ورزش ایران
ایجاد

منصب
باران، شاید
آذرماه!

اقتصاد
۶ صورت مساله دولت آینده
اقتصاد

فرغ ایران
در المپیک

اقتصاد
تهران از «فرمز» گذشت...
فرغ ایران

غذایی که به مهار التهاب کمک می‌کنند

گروه بهداشت و سلامت - متخصصان معتقدند برخی غذاها می‌توانند از وقوع التهاب جلوگیری یا روند بهبود آن را تسریع کنند. بسیاری از افراد از عفونت‌های مزمن رنج می‌برند که راه‌های درمانی مختلفی برای آن وجود دارد. با این حال، برخی از مطالعات این سوال را در مورد احتمال خوردن برخی غذاها برای جلوگیری از التهاب مطرح کرده‌اند. طبق مطالعه پزشکی توسط محققان دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد، ترکیب مواد غذایی تخمیر شده در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. در حالی که التهاب بخشی طبیعی از روند بهبودی است، اما استرس مداوم منجر به التهاب مزمن می‌تواند اثرات جدی بر سلامتی داشته باشد. این مطالعه می‌گوید که خوردن غذاهای تخمیر شده مانند کفیر یا کیچی (یک

عوارض خطرناک زیاده‌روی در مصرف انجیر

گروه بهداشت و سلامت - زیاده روی در مصرف انجیر می‌تواند عوارض جانبی متعددی برای بدن داشته باشد. انجیری که از میوه‌های خوشمزه و پرخواص است که به صورت تازه یا خشک شده مورد استفاده قرار می‌گیرد. این میوه سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی متعدد است. با این حال، کمتر کسی می‌داند که مصرف انجیر می‌تواند عوارض جانبی متعددی برای بدن انسان داشته باشد. یافته‌های محققان نشان داده است زیاده روی در مصرف انجیر می‌تواند سلامت بدن را به مخاطره بیندازد. در این مطلب به اصلی‌ترین دلایل مضر بودن انجیر برای بدن می‌پردازیم: **۱- ایجاد آلرژی:** ترکیبات شیمیایی موجود در انجیر می‌تواند در برخی افراد منجر به بروز شوک آنافیلاکسی (واکنش آلرژیک شدید)، ورم ملتحمه و رینیت (ورم غشای مخاطی بینی) شود. **۲- کاهش قند خون:** انجیری که از میوه‌های مناسب برای افراد مبتلا به دیابت است، با این وجود، خواص این میوه در کاهش قند خون در سایر افراد می‌تواند مضر باشد. متخصصان به افرادی که از سطح پایین قند خون رنج

آینده سم‌توست بیمه راباورکن

بیمه وسایل نقلیه (ثالث و بدنه) - بیمه‌های بازرگانی و بازرسی - بیمه درمان تکمیلی نفری و وکرونا - بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی - بیمه عمر و تشکیل سرمایه - بیمه گوش موبایل لب‌تاب و تلبت - بیمه مسؤلیت و مهندسی ساختمان

شماره تماس: ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۰۲۷۴۵۰۲۰

نمایندگی عرضه آمون کد: ۹۸۷۱