بیماران کرونایی بخوانند؛

نکات طلایی برای بهبود کووید ۱۹

■ تغذیه دوران کرونا از اهمیت خاصی در بهبود بیماران برخوردار است که اگر به درستی رعایت شود، می تواند از شدت بیماری بکاهد.

گروه بهداشت و سلامت- دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹، ۲۰ نکته کلیدی تغذیه در نظر گرفته است که اگر به درستی رعایت شود، می تواند از شدت بیماری بکاهد.

۱- مصرف آب را فراموش نکنید حتماً روزی ۶ لیوان آب را مصرف کنید.

۲- مصرف غذاهای سرخ شده مثل انواع کوکو، کتلت، خورشت‌ها، کباب کوبیده و . . .، ممنوع است.

۳- فقط غذاهای آب پز شده در این دوران مصرف کنید.

۴- دریافت غذاهای پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت و کره بادام زمینی بدون شکر را افزایش دهید.

۵- هر روز یک عدد تخم مرغ آب پز شده که کاملاً پخت شده است مصرف کنید.

۶- مصرف شکر و قند را محدود کنید.

۷- غذاهای کنسروی، گوشت های فرآوری شده و فست فودها ممنوع است.

۸- مصرف میوه و سبزیجات را در طول روز فراموش نکنید.

۹- مواد غذایی صنعتی حاوی شکر مثل بیسکویت، کیک، مربا، نوشابه، ماءالشعیر و آبمیوه‌های صنعتی، انواع شیرینی و آبنبات و شکلات صنعتی ممنوع است.

۱۰- لبنیات مثل ماست پروبیوتیک هر روز در کنار وعده‌های غذایی مصرف شود.

۱۱- مواد غذایی محرک مانند برخی ادویه‌های تند مثل فلفل را از غذاهای خود حذف کنید.

۱۲- صبحانه متنوع شامل عسل، عدسی، فرنی، تخم مرغ، پنیر و گردو مصرف کنید.

۱۳- دانه‌های آجیلی مثل بادام درختی، فندق، پسته و گردو را می‌توانید هر روز به صورت آسیاب شده در ماست، سوپ و فرنی ریخته و مصرف کنید.

۱۴- مکمل‌های ویتامین D، ویتامین C و روی را در این دوران فراموش نکنید. هفته‌ای یک مکمل ویتامین ۵۰ هزار واحدی از زمان شروع علائم تا یک ماه بعد از اتمام علائم، مکمل روی ۷۵ تا ۱۰۰ میلی گرم و مکمل ویتامین C با دوز ۱۰۰۰ میلی گرم به صورت روزانه تا دو هفته بعد از اتمام علائم مصرف شود.

۱۵- از پودر جوانه‌ها مثل جوانه گندم، ماش، عدس و ... در سوپ، آش و ماست به صورت روزانه مصرف کنید.

۱۶- از مصرف غذاهای دیر هضم حاوی پنیر پیتزا، ماکارونی و قارچ خودداری کنید.

۱۷- در صورت اسهال مصرف مکمل ویتامین C تا برطرف شدن این مشکل ممنوع است. در صورت اسهال از کتلت هویج با کمی روغن و نمک به اندازه به همراه ماست پروبیوتیک مصرف کنید.

۱۸- از میوه‌های حاوی ویتامین A مثل موز، انبه، طالبی مصرف کنید.

۱۹- در کنار غذاهای خود از لیمو ترش استفاده کنید.

۲۰- مصرف قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ ممنوع است.

چه کنیم تا دچار کرونا نشویم؟

به طور کلی برای تقویت سیستم ایمنی بدن چندین فاکتور لازم است. تغذیه، اصلاح عادت‌های غلط، سبک زندگی سالم و ورزش از بهترین راه‌های مقابله با ویروس هاست.

مصرف پروبیوتیک‌ها و پروبیوتیک ها از جمله مواد غذایی هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند که شامل موارد می شوند:

۱- قارچ

قارچ از جمله مواد مغذی مفید و حاوی مواد معدنی، سلنیوم و آنتی اکسیدان است. کمبود سلنیوم می تواند باعث بروز سرماخوردگی‌های شدید شود؛ همچنین در قارچ ریبوفلاوین، ویتامین B و نیاسین نیز یافت شده است که نقشی مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. در تحقیقاتی که روی حیوانات انجام گرفت مشخص شد قارچ‌ها ضد باکتری، ضد ویروس و ضد تومور نیز هستند.

۲- هندوانه

هندوانه رسیده دارای مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان‌های بسیار قوی و گلوتاتیون است. این ماده غذایی به تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت‌ها کمک می کند. گلوتاتیون در قسمت قرمز هندوانه و نزدیک به پوست آن قرار دارد.

۳- کلم

کلم از منابع تقویت کننده سیستم ایمنی بدن و حاوی گلوتامین است. این خوراکی امروزه تقریبا در تمام فصول یافت می‌شود. به غذاهای خود کلم اضافه کنید یا مقداری از آن را به صورت سالاد مصرف کنید. نوع کلم مهم نیست (کلم قرمز، سفید و یا چینی) هر کدام که بیشتر دوست دارید، مصرف کنید.

۴- بادام

یک مشت بادام می تواند سیستم ایمنی بدن را از آسیب‌های استرس اکسیداتیو محفوظ نگه دارد. یک چهارم فنجان بادام نیمی از نیاز بدن به ویتامین E را تامین و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند؛ همچنین بادام دارای ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین B است که خاصیت ضد استرس دارد.

۵- گریپ فروت

گریپ فروت دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین C است؛ اما محققان هنوز در اینکه آیا می توان تنها با خوردن غذاها میزان لازم ویتامین C برای مبارزه با سرماخوردگی و تب را تامین کرد یا مصرف قرص هم لازم است، تردید دارند. گریپ فروت حاوی فلاونوئید نیز هست. یک ماده شیمیایی طبیعی که به فعال سازی سیستم ایمنی بدن کمک می کند. اگر از گریپ فروت خوشتان نمی آید، پرتقال و نارنگی را امتحان کنید.

۶- جوانه گندم

جوانه گندم بخشی از دانه گندم است که گندم از آن تغذیه می کند. به همین دلیل این قسمت سرشار از مواد مغذی همچون روی، آنتی اکسیدان، ویتامین B، دیگر ویتامین و املاح معدنی است. جوانه گندم ترکیبی از فیبر، پروتئین و چربی‌های مفید است که می توان آرد آن را جایگزین بخشی از آرد در پخت غذا کرد.

۷- ماست کم چرب

روزانه یک فنجان ماست چکیده می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. ماست کم چرب میزان کلسیم بیشتری نیز به بدن می رساند. می توانید ماست کم چرب غنی شده با ویتامین D استفاده کنید.

۸- سیر

سیر دارای چندین نوع آنتی اکسیدان است که با دشمنان سیستم ایمنی مبارزه می کند. این ماده تند دارای خواص ضد سرطانی است. برای استفاده از سیر در غذاها ۱۵ الی ۲۰ دقیقه قبل از پخت سیر را پوست بکنید و خرد کنید تا زمان پخت، آنزیم‌های کمک کننده به ایمنی بدن آن فعال شود.

۹- اسفناج

اسفناج را به عنوان یک سوپر غذا می شناسند. اسفناج سرشار از مواد مغذی همچون فولات است که به بدن کمک می کند سلول‌های جدید بسازد و DNA را ترمیم کند؛ همچنین به افزایش فیبر و آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین C کمک می کند. برای اینکه بیشتر از مزایای اسفناج برخوردار شوید آن را خام یا نیمه پخته مصرف کنید.

۱۰- چای چای سبز یا سیاه؟

فرقی نمی کند هر دو سرشار از پلی فنول و فلاونوئید هستند. این آنتی اکسیدان‌ها سلول‌های آسیب زننده به بدن را شناسایی و نابود می کنند. چای کافئین دار و بدون کافئین هر دو در این خاصیت یکسان هستند.

۱۱- سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین هم مانند هویج دارای آنتی اکسیدان بتا کاروتن است که با رادیکال‌های آزاد آسیب زننده به بدن مبارزه می کند. سیب زمینی شیرین دارای ویتامین A نیز است که باعث تاخیر در پیری و جلوگیری از انواع سرطان می‌شود.

۱۲- بروکلی

بروکلی را به راحتی می توانید در میوه و سبزی فروشی‌ها پیدا کنید. می توانید آن را با غذاها ترکیب کرده و از خواص آن بهره ببرید. بروکلی دارای ویتامین A و ویتامین C و گلوتاتیون است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

برنج قهوه‌ای یا برنج سفید؟ کدام برای سلامت مفید است

گروه بهداشت و سلامت- اکثر مصرف کنندگان برنج، نوع سفید آن را به دلیل تفاوت های ظاهری، به نوع قهوه ای برنج ترجیح می دهند و این در حالی است که ثابت شده مزایای سلامتی برنج قهوه ای چندین برابر برنج سفید است.

مطالعاتی که نتایج آنها در مجله تغذیه بالینی آمریکایی به چاپ رسیده، نشان می دهد برنج قهوه ای غنی از سبوس، پروتئین، تیامین، کلسیم، منیزیم، فیبر و پتاسیم است و برای کسانی که می خواهند وزن از دست بدهند یا مبتلایان به دیابت، یه گزینه غذایی عالی به شمار می رود. این در حالی است که آهن، ویتامین ها، روی، منیزیم و سایر مواد مغذی برنج سفید در طول فرایندهای تصفیه، کاهش می یابد:

در اینجا ۹ مزیت افزودن برنج قهوه ای به رژیم غذایی معرفی شده است:

غنی از سلنیوم: مصرف برنج قهوه ای به دلیل وجود سلنیوم در آن، خطر ابتلا به بیماری های شایع مانند سرطان، بیماری های قلبی و آتریت را کاهش می دهد.

سرشار از منگنز: یک فنجان از برنج قهوه ای ۸۰ درصد از میزان نیاز روزانه به منگنز را فراهم می کند. منگنز به سنتز چربی در بدن کمک می کند و به نفع سیستم عصبی و باروری است.

کمک به کاهش وزن: فیبر موجود در برنج قهوه ای منجر به بهبود عملکرد روده ها و بهبود فرایند هضم می شود. مصرف فیبر زیاد خود عاملی برای احساس سیری طولانی مدت است و به کاهش وزن موثر کمک می کند.

کند شدن پیشرفت دیابت: به گفته محققان دانشگاه هاروارد مصرف هفتگی دو بار برنج قهوه ای خطر پیشرفت و ابتلا به دیابت را کند می کند. در واقع مصرف ۵۰ گرم از این برنج در روز خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۱۶ درصد کاهش می دهد. البته مصرف دیگر غلات کامل مانند جو و گندم کامل، خطر ابتلا به این بیماری را تا ۳۶ درصد کاهش خواهد داد.

منبع غنی از فیبر: این نوع برنج می تواند ۱۴ درصد از میزان نیاز روزانه بدن به فیبر را تامین کند و بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده و سینه داشته باشد. مصرف فیبر خواص مفید بسیاری برای بدن دارد که سلامت دستگاه قلبی عروقی جزئی از آن ها است.

کاهش میزان کلسترول بد: روغن برنج قهوه‌ای سطح کلسترول بد را تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد ضمن این که باعث افزایش کلسترول خوب می شود.

منبع خوب فیتونوترینت ها: فیتونوترینت‌ها ترکیباتی هستند که به طور طبیعی در گیاهانی یافت می شوند که دارای خواص ضد التهابی بوده و تمایل دارند به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل کنند. برنج قهوه‌ای منبع خوبی از این ترکیبات گیاهی محسوب می شود.

کاهش خطر آسم کودکی: کودکانی که مقدار زیادی غلات کامل را همراه با ماهی می خورند احتمال ابتلا به این بیماری را تا ۵۰ درصد در خود کاهش می دهند.

برنج قهوه ای و افزایش سلامت استخوان ها: برنج قهوه ای منبع خوبی از منیزیم است - ماده معدنی که در سلامت استخوان‌ها نقشی اساسی دارد. تنها مصرف یک پیمانه برنج قهوه ای، ۲۱ درصد از مقدار نیاز توصیه شده روزانه بدن به منیزیم را برطرف می کند.

غنی از آنتی اکسیدان ها: ما معمولا میوه هایی مانند زغال اخه، توت ها و ... برخی سبزیجات را منابع غنی از آنتی اکسیدان ها می دانیم در حالی برنج قهوه ای نیز یک منبع غنی از آنتی اکسیدان ها به شمار می رود.

۵ هشدار بین المللی درباره قلیان!

گروه بهداشت و سلامت- با توجه به تحقیقاتی که محققان دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۰۸ انجام دادند؛ نشان داده شد قلیان نه تنها به اندازه سیگار اعتیاد آور است؛ بلکه به دلیل شیوه استعمال، دود بیشتری را وارد ریه ها می کند و بسیار مضرتر از سیگار است.

در این میان مرکز پیشگیری و کنترل بیماری های آمریکا مقدار دود استنشاق شده در هر مرتبه قلیان کشیدن را برابر با ۱۰۰ الی ۲۰۰ نخ سیگار تخمین زده است.

اعتیاد: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده تاکید کرده که توتون، تنباکو و نیکوتین موجود در قلیان خاصیت اعتیاد آور دارد. نیکوتین تنها ۱۰ ثانیه بعد از استنشاق به مغز می رسد و به همین دلیل اعتیاد به قلیان خیلی سریع اتفاق می افتد. نیکوتین بر شیمی مغز تاثیر گذاشته و خلق و خوی انسان را تغییر می دهد. افزایش وابستگی روحی و جسمی به نیکوتین سیگار و قلیان باعث می شود نشانه هایی مانند هوس، تحریک پذیری، سردرد، خواب الودگی و عصبانیت، در صورت توقف مصرف در فرد بروز کند.

سرطان: دود تنباکو حاوی بسیاری از مواد سرطان زا است و مصرف کنندگان قلیان به اندازه افراد سیگاری در معرض ابتلا به سرطان دهان، ریه، گلو، مری و مثانه هستند.

برخی از افرادی که قلیان می کشند ادعا می کنند که دودی را فرو نمی دهند اما بر اساس تحقیقات انجمن سرطان امریکا، این افراد مستعد ابتلا به سرطان دهان هستند، چنانچه که تحریک مزمن لبها، زبان و دهان، در نتیجه قرار گرفتن در معرض سموم تنباکو، خطر ابتلا به سرطان های دهانی را افزایش می دهد.

بیماری های عفونی: برخی از افراد با استفاده از سر لوله قلیان آلوده، شانس ابتلا به بیماری های عفونی را در خود افزایش می دهند. علاوه بر این ممکن است قلیان ها پس از هر بار مصرف شسته و تمیز نشوند و مورد استفاده گروه دیگری قرار گیرند و سبب شیوع بیماری های عفونی از قبیل هپاتیت، سل و مشکلات پوستی مانند تب خال شوند.

بیماری های ریوی: دود توتون می تواند آسیب های عروقی، خونی، انسداد شرایین و بیماری های قلبی را منجر شود. افراد سیگاری و کسانی که قلیان مصرف می کنند، همچنین در معرض بیماری های ریوی نیز هستند. بیماری های قلبی یکی از بزرگترین عوامل مرگ و میر در آمریکا شناخته شده اند و سیگار، عامل اصلی بروز این بیماری ها است.

خطرات دود برای زنان باردار: زنان بارداری که قلیان مصرف می کنند خود و نوزاد خود را در معرض خطراتی همچون سقط جنین، زایمان زودرس و زایمان جنین مرده قرار می دهند. همچنین نوزادانی نیز که زنده به دنیا می آیند، به هنگام تولد با مشکلاتی مانند وزن کم، بیماری های تنفسی و سندرم مرگ ناگهانی، مواجه هستند.

به گفته انجمن سرطان آمریکا، شیر مادرانی که قلیان و سیگار مصرف می کنند، حاوی نیکوتین و سایر سموم این دودهای خطرناک است. وجود چنین سموم و مواد خطرناکی در شیر مادر، منجر به افزایش ضربان قلب، اسهال، استفراغ و بی خوابی نوزاد می شود.

کدام مواد غذایی از کم آبی بدن جلوگیری می کنند؟

گروه بهداشت و سلامت- تحقیقات نشان می دهد خوردن غذاهای حاوی آب نه تنها کالری کمتری دارند و به کاهش وزن کمک میکنند، بلکه انتخاب مفیدی برای جلوگیری از کم آبی بدن در روزهای گرم سال هستند.

تحقیقات نشان می دهد خوردن غذاهای حاوی آب نه تنها کالری کمتری دارند و به کاهش وزن کمک میکنند، بلکه انتخاب مفیدی برای جلوگیری از کم آبی بدن در روزهای گرم سال هستند.

اگر چه آب آشامیدنی بهترین راه برای هیدراته کردن است، شما می توانید بدن خود را با خوردن غذاهای خاص هیدراته کنید:

خیار: ۹۵ درصد از یک فنجان خیار خرد شده را آب تشکیل می دهد. خیار حاوی فیبر و برخی از ویتامین ها از جمله ویتامین ث است و مصرف یک فنجان از آن، ۶ درصد از میزان نیاز به این ویتامین را در روز برطرف می کند.

سالاد سبز: دو فنجان سالاد حاوی سبزیجات سبز، حاوی ۱۵ کالری و ۹۰ درصد آب است. این سبزیجات غنی از مواد مغذی مانند فولات، ویتامین ث، فیبر و آنتی اکسیدان ها هستند و به حفظ سلامت چشم و پوست نیز کمک می کنند.

توت فرنگی: غنی از ویتامین ث، فولات و ویتامین ب برای رشد سالم سلول های جدید است. توت فرنگی ۹۱ درصد آب، زغال اخته ۸۵ درصد آب و تمشک نیز ۸۵ درصد آب در هر فنجان دارد.

هندوانه: تقریبا ۹۲ درصد از یک هندوانه را آب تشکیل می دهد. هندوانه منبع خوبی از ویتامین ث است و لیکوپن و آنتی اکسیدان موجود در آن به محافظت در برابر سرطان و بیماری های قلبی کمک می کند.

ماست: یک بسته ماست ساده حاوی ۸۵ تا ۸۸ درصد آب است. بعلاوه این که مصرف آن نیاز به کلسیم و برخی از ویتامین های گروه ب مانند ویتامین ب ۱۲ و ریبوفلاوین را برطرف می کند. برای خرید ماست، مطمئن باشید که نوع پروبیوتیک آن را برای حفظ سلامت گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن انتخاب می کنید.

اسفناج: اسفناج غنی از فیبر است. همچنین ۹۲ درصد آب دارد. اسفناج شامل آنتی اکسیدان بوده و مصرف یک فنجان از آن در روز، ۱۵ درصد از میزان نیاز به ویتامین ای را برطرف می کند.

گوجه فرنگی: در هر زمان از سال وجود دارد. یک کاسه گوجه فرنگی را می توانید همراه با پنیر، و ریحان به عنوان میان وعده مصرف کنید. گوجه فرنگی ۹۴ درصد آب دارد و بهترین انتخاب برای رفع تشنگی در طول روز است.

دکه مطبوعات

آینده سهم توست بیمه را باور کن
- بیمه وسایل نقلیه (ثالث و بدنه)
- بیمه درمان تکمیلی نفری وکرونا
- بیمه عمر و تشکیل سرمایه
- بیمه مسؤلیت و مهندسی ساختمان
- بیمه های بازرگانی و باربری
- بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی
- بیمه گوشی موبایل ,لبتاب و تبلت
شماره تماس: ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۶۷۴۵۰۲۰
نمایندگی عزیزه آمون
کد: ۹۸۷۱