

یک متخصص تغذیه عنوان کرد:

تغذیه سالم در فصل پاییز با رعایت چند نکته

یک متخصص تغذیه گفت: با ورود به فصل پاییز و ایجاد هوای سرد زمینه برای ابتلا به بعضی از بیماری های عفونی خصوصا عفونت تنفسی مهیاست و بنابراین مصرف ریزمغذی ها نباید فراموش شود.

گروه بهداشت و سلامت - شهاب اولیایی در خصوص رعایت تغذیه سالم و تقویت سیستم ایمنی گفت: با توجه به تغییرات فصل و در واقع ایجاد هوای سرد و پیدایش زمینه ابتلاء به بعضی از بیماری های عفونی خصوصا عفونت های تنفسی توصیه ها در این فصل بیشتر در این زمینه خواهد بود و متمرکز بر مصرف مواد غذایی است که می تواند سبب تقویت سیستم ایمنی شود و از بدن در برابر عفونت های مختلف حمایت کند. این متخصص تغذیه افزود: قبل از بیان هس نکته های باید گفت یکی از



همانطور که می دانید اضافه وزن و چاقی یکی از عوامل مهم در روند بیماری های عفونی نظیر آنفلوانزا و کرونا است بنابراین انجام فعالیت های ورزشی هوای برای افرادی که دچار اضافه وزن هستند بسیار ضروری و مهم است.

ویتامین D به سراغ آنها رفت. این متخصص تغذیه بیان کرد: کمبود ویتامین D هم مشکلی شایع در میان ایرانیان است که موارد ارثی

وی با اشاره به اینکه مرگ و میر ناشی از ابتلاء به ویروس کرونا در افرادی که سطح خونی ویتامین D پایینی دارند بیشتر از سایر افراد است خاطر نشان کرد: ویتامین E هم که در جوانه گندم، روغن های حاوی این ویتامین، مغزهای گیاهی و همچنین در زیتون، انبه و کدو حلوائی وجود دارد از جمله مواردی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک بسیار زیادی می کند.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: تأمین اسید چرب امگا ۳ نیز که در مواد غذایی مثل گردو، ماهی موجود است از دیگر ویتامین هایی است که برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مهم است که در صورتی که دسترس نبودن این مواد غذایی می توان از قرص های مکمل آن استفاده نمود. اولیایی تصریح کرد: ویتامین A موجود در هویج، کلم، انبه، تخم مرغ و کره غنی شده، خرمالو وجود دارد؛ همچنین یکی از انار نیز به عنوان یکی از میوه هایی که در تقویت سیستم ایمنی واقع می شود می توان نام برد؛ ورزش داریم.

کرونا با علائم اضطرابی چه تفاوت هایی دارد؟

گروه بهداشت و سلامت - ابتلاء به ویروس کرونا علائمی دارد که می تواند با علائم اضطرابی اشتباه گرفته شود.

این روزها همه ما با آشکار شدن هر علامتی در بدن خود، فکرمات مشغول می شود که آیا به کرونا مبتلا شده ایم یا خیر. برخی از مردم به دلیل اضطراب ناشی از شیوع ویروس کرونا دچار حملات اضطرابی و پنیک می شوند به طوری که تپش های قلب فراوان با تنگی نفس پیدا می کنند.

این علائم به طور کلی به سه گروه مشکلات گوارشی، تنگی نفس و تب تقسیم می شود.

مشکلات گوارشی در مواقع کرونا روند پایداری دارد و با درمان های معمول بهبود پیدا نمی کند، همچنین بروز اختلال گوارشی در کرونا با علائم دیگری مثل تب و بدن درد ظاهر می شود اما همین مشکلات گوارشی در اضطراب موقتی هستند و پس از آرامش پیدا کردن فرد، متوقف می شود. علائم دیگر با بروز کوچکترین فشارهای عصبی ظاهر می شود و حتی با بخوردن نامنظم غذا، تشدید خواهد شد.

تنگی نفس در کرونا دائمی است و با انجام فعالیت های بدنی تشدید می شود. تنگی نفس در بیماران کرونایی همراه با سرفه و تب است. اما همین عارضه در مواقعی که فرد دچار اضطراب می شود، موقتی است که با انجام فعالیت های ذهنی و جسمی بهبودی پیدا می کند و تشدید و آزاردهنده نیست.

تب در بیماران مبتلایه کرونا دائمی است و گاهی تا چندین روز نیز ادامه دارد. داشتن تب در این بیماران با معنای دمای بالای ۳۷ درجه در بدن است اما بروز تب به دلیل اضطراب موقتی است و صرفاً فرد در چنین مواقعی احساس داغی و گرگرفتگی می کند.

حملات آسم؛ گزینه های غذایی پیشگیری کننده و تشدید کننده

گروه بهداشت و سلامت - گروه عملکرد سلول های عضلات در ریه ها مختل شود و دچار انقباض و سفت شدن شوند. آسم بروز می کند. این سلول ها روی سایر سلول ها نیز اثر می گذارند و شروع به تولید بیشتر مواد مخاطی غلیظ و جذاب می کنند. علائم آسم شامل: کوتاه شدن تنفس، سفت شدن قفسه سینه، عطسه، سرفه، مشکل در صحبت کردن و حتی از حال رفتن فرد است. بنابه تحقیقات آمار، حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سرتاسر دنیا از آسم رنج می برند و حدود ۲۵۰ هزار نفر سالانه بر اثر این بیماری جان خود را از دست می دهند. از سال ۱۹۸۰ تعداد افراد مبتلا به آسم حدود ۷۵ درصد افزایش یافته و میزان رشد بیماری در کودکان زیر پنج سال به ۱۶۰ درصد نیز می رسد. توجه به توصیه های پزشکان، مصرف برخی غذاها و میوه ها به مقدار نیاز و کاهش مصرف غذاهای کنسروی و حاوی مواد نگه دارنده تأثیر زیادی در کاهش علائم و حملات ناشی از آسم دارد.

در اینجا بهترین و بدتری گزینه های غذایی برای جلوگیری یا تشدید علائم آسم معرفی شده است: **بهتر است:** ماهی های چرب: منافع بهداشتی اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی ها، فراتر از محافظت در برابر بیماری های قلبی، سکنه مغزی، دیابت، و آلزایمر است. این اسیدهای چرب در برابر حملات آسم نیز محافظت ایجاد می کنند. انواع ماهی های چرب خواص و اثرات ضد التهابی دارند و می توانند مانند التهاب برونش شوند که علامت شایع حملات آسم است. خطر ابتلا به آسم در کودکانی که مادران آنها در زمان بارداری دو بار در هفته ماهی مصرف می کنند نیز به مراتب کمتر از سایرین است که ماهی را در رژیم غذایی خود ندارند. **بهترین رنگ: توت ها و سبزیجات تیره رنگ:** مانند اسفناج، مقادیر بالای ویتامین ث را دارند و مشخص شده که مصرف این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خس خس سینه در کودکان مبتلا به آسم کمک می کند. مصرف مکمل های ویتامین ث نیز خالی از فایده نیست و می تواند منجر به کاهش حملات آسم شود.

بهترین نوشیدنی: شیر: شیر نه تنها منبع بزرگ کلسیم است، بلکه غنی از منیزیم نیز محسوب می شود؛ یک ماده معدنی که با تشدید علائم آسم که در دانه های بذر کتان نیز موجود است. منیزیم باعث شل شدن عضلات اطراف برونش می شود و راه های



۱۰ عارضه زیاده روی در مصرف پسته

گروه بهداشت و سلامت - پسته یک آجیل سالم است که روی درختی به همین نام رشد می کند و از خانواده بادام زمینی است. پسته بومی آسیاست، اما اکنون در بسیاری از نقاط جهان تولید و مصرف می شود. پسته منبع غنی از مواد مغذی مانند ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب ضروری، آنتی اکسیدان ها و سایر ترکیبات است و وجود این ترکیبات در پسته آن را برای با این حال، پسته دارای ترکیب مرکب «فروتان» است که به طور کلی خطرناک نیست، اما می تواند برای کسانی که به آن حساسیت دارند آزاردهنده باشد. کسانی که به فروکتان حساسیت دارند باید از پسته خودداری کنند، زیرا می تواند مشکلات گوارشی مانند نفخ، اسهال، بیست و درد شکم را ایجاد کند. پسته به تعداد پسته مصرف شده، این واکنش های آلرژیک می تواند خفیف یا شدید باشد.

۱- افزایش وزن: مصرف منظم و مقدار مناسبی از پسته برای کنترل وزن بسیار مفید است، زیرا انرژی بدن را در سطح بالایی نگه می دارد و میل ما را به خوردن دوباره و دوباره کاهش می دهد، در نتیجه چاقی را کنترل می کند. با این حال، باید به خاطر داشت که پسته کالری بالایی دارد و ۱۰۰ گرم پسته شامل حدود ۵۶۲ کالری است، که این میزان بیش از یک چهارم کالری مورد نیاز روزانه بدن ما است. خوردن پسته به دلیل طعم خوشمزه آن بسیار دلپذیر است، بنابراین اگر می خواهید از پسته لذت ببرید، توجه داشته باشید مقدار زیادی از آن را مصرف نکنید.

۲- افزایش فشار خون: پسته در شکل طبیعی خود حاوی مقدار زیادی از سدیم نیست و در واقع میزان سدیم موجود در پسته طبیعی تقریباً ۲۰ تا ۲۵ میلی گرم سدیم در هر اونس پسته است، با این حال، پسته بو داده دارای سطح سدیم بسیار بالایی است، حدود ۱۲۱ گرم در هر اونس است. علت این افزایش ناگهانی سدیم به دلیل استفاده از نمک به عنوان چاشنی در فرآوری پسته است. این میزان سدیم بد نیست و در واقع بدن ما به ۱۵۰ تا ۲۴۰ میلی گرم سدیم در روز نیاز دارد، زیرا سدیم نقش مهمی در حفظ تعادل الکترولیت بدن دارد، به

انتقال تکه های عصبی کمک می کند و برای عضلات مورد نیاز بوده و انقباضات، فشار خون را تحت تأثیر قرار می دهد. **۳- ایجاد مشکلات گوارشی:** فیبرهای موجود در پسته آن را برای معده ما بسیار مفید می کند، زیرا نقش مهمی در صاف نگه داشتن روده ما و تسکین یبوست و در نتیجه حفظ سلامت دستگاه گوارش ما دارند. با این حال، باید توجه داشت که پسته همچنین دارای ترکیب مرکب «فروتان» است که به طور کلی خطرناک نیست، اما می تواند برای کسانی که به آن حساسیت دارند آزاردهنده باشد. کسانی که به فروکتان حساسیت دارند باید از پسته خودداری کنند، زیرا می تواند مشکلات گوارشی مانند نفخ، اسهال، بیست و درد شکم را ایجاد کند. پسته به تعداد پسته مصرف شده، این واکنش های آلرژیک می تواند خفیف یا شدید باشد.

۴- ایجاد واکنش های آلرژیک: افرادی که به آجیل درختی حساسیت دارند (مانند حساسیت به بادام، گردو، بادام هندی، فندق و غیره) باید از خوردن پسته اجتناب کنند، زیرا به احتمال زیاد به پسته نیز حساسیت دارند. برخی از علائم رایج حساسیت به آجیل درختی درد شکم، اسهال، تهوع، گرگتگی، استفراغ، مشکل در بلع، خارش دهان، گلو، چشم ها، پوست و سایر نواحی، مشکل در تنفس، گرگتگی بینی و غیره است. **۵- برای بیماران کلیوی:** پسته منبع غنی از پتاسیم است، اما پتاسیم زیاد برای کلیه های ما مضر است و افرادی که از بیماری های کلیوی رنج می برند باید از مصرف زیاد پتاسیم در رژیم خود اجتناب کنند، زیرا کلیه های آنها در دفع پتاسیم اضافی از بدن

صنایع چوب - حلاج کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

اقتصاد کیش

موسیقی بومیان کیش منتخب نواحی کشور

ایران - کره جنوبی

همشهری

پرواز یادبادک های شادی

علاوه بر این افرادی که از پارکینسون، هایپر منگژی، پلی سیستمی و بیماری های مزمن کبدی رنج می برند، باید از مصرف سایر مواد غذایی غنی از منگنز خودداری کنند.

ایران

فیبر بر معده

فیبرهای غذایی موجود در پسته برای معده ما مفید است و به سلامت سیستم گوارش کمک می کند اما مصرف فیبرهای غذایی زیاد برای معده مضر بوده و می تواند اسهال، درد شکم و گرگتگی، سوء جذب، درد روده و روده تحریک پذیر شود.

شان هرزگان، حکمرانی صدقه ای نیست

صنایع باغی از اتم های ورزش هرگز حمایت کنند

مختصر

تحقیق دلار نوسط برابری صندوقدار

اعتراض

زخم های کاری آتش