

بافت‌ها ضروری است و در بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم، یافت می‌شود. بنابراین اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف مواد غذایی ذکر شده در ذیل می‌تواند



سبب کاهش علائم سرماخوردگی و آنفولانزا و تقویت سیستم ایمنی بدن شود: **گوشت گاو:** هر ۱۰۰ گرم گوشت گاو حاوی ۸۶ روی است. برای همین هم می‌توان گفت که گوشت گاو منبع طبیعی زینک محسوب می‌شود. در حالت کلی با داشتن یک برنامه غذایی سالم و متعادل مشکلی برای جذب نیاز روزانه به این ماده معدنی پیش نمی‌آید. **ماست:** محصولات لبنی ضمن این که سرشار از کلسیم هستند، زینک فراوان دارند؛ به طوری که یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی یک میلی‌گرم زینک دارد و ۱۷ درصد نیاز روزانه به این ماده معدنی را تأمین می‌کند. این در حالی است که یک فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی

۲۲ میلی‌گرم زینک دارد و ۲۰ درصد نیاز روزانه به این ماده معدنی را تأمین می‌کند. **لوبیا:** یک دوم فنجان لوبیای قرمز تیره حاوی ۰.۹ میلی‌گرم روی است و ۶ درصد میزان نیاز به این ماده معدنی را تأمین می‌کند. لوبیا همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و آهن است. **غلات غنی شده صبحانه:** به طور کلی یک وعده از آنها ۳۸ میلی‌گرم زینک دارد و ۲۵ درصد نیاز روزانه به زینک را تأمین می‌کند. برچسب پشت محصول را بررسی کنید تا متوجه شوید غلات محبوب صبحانه شما حاوی چه میزان مواد مغذی است. برای حصول نتیجه بهتر، غلات صبحانه‌ای را انتخاب کنید که حداقل حاوی پنج گرم فیبر باشد. **بلغور جوی دو سر:** یک

بهداشت و سلامت

آثار مصرف غذاهای غنی از «زینک» در کوتاه کردن دوره آنفلوآنزا

همزمان با آغاز فصول سرد سال یکی از بیماری‌هایی که همواره سلامت انسان‌ها را به خطر می‌اندازد ابتلا به بیماری‌های تنفسی از جمله آنفلوآنزا، سرماخوردگی و... است، بر همین اساس لازم است بدانید گزینیه‌های غذایی سرشار از زینک (روی) منجر به کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند.

دوم فنجان از بلغور جو حاوی ۱.۶ میلی‌گرم از روی است و منبع خوبی از فیبر، ویتامین‌ها و سایر مواد معدنی محسوب می‌شود. **شکلات تلخ:** شکلات است. ممکن است شکلات تلخ به هر چه تلخ‌تر باشد، زینک بیشتری دارد. حدود ۶۰ تا ۶۹ درصد از انواع کاکائوها، حاوی ۰.۹ میلی‌گرم زینک

ماده معدنی زینک برای رشد و ترمیم بافت‌ها ضروری است و در بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم، یافت می‌شود.

تهایی نیاز بدن را تأمین کند، به علاوه اینکه باید میزان قند و کالری آن را دقیقاً محاسبه کنید و روزانه فقط یک تکه شکلات میل کنید. **مرغ:** گوشت مرغ فقط حاوی پروتئین نیست بلکه منبع مفید برای تأمین زینک نیز به حساب می‌آید. برای جذب حداکثر مواد مغذی آن، از مرغ بدون پوست استفاده کنید. فقط ۹۰ گرم مرغ بدون پوست کباب پز شده می‌تواند زینک روزانه افراد را تأمین کند. **آجیل و دانه‌ها:** مغزها و دانه‌ها یکی دیگر از منابع بزرگ زینک هستند. به عنوان مثال، مصرف هر اونس دانه کدو تنبل، ۱۵ درصد نیاز روزانه شما به زینک را برطرف می‌کند. یک قاشق از دانه‌های چیا نیز حاوی ۰.۵ میلی‌گرم زینک است.

یک متخصص طب سنتی مطرح کرد:

نسخه طب سنتی برای کبد چرب

آب لیمو و کاسنی روزی یک لیوان صبح ناشتا و یک لیوان آخر شب جهت درمان ایمن بیماری و تسریع در سیر بهبودی آن مؤثر است. **مرادی** با اشاره به استفاده از ترکیب چهار بندر برای درمان کبد چرب در طب سنتی، بیان کرد: تخم‌های کاسنی، خرفه، خربزه و خیبار را با هم نیم‌کوب کرده و کمی از آن را از شب در عرق کاسنی و شاه‌تره خیسانده و صاف کنید و صبح آن را مصرف کنید، بعد از ظهر نیز از این مخلوط چهار بندر دوباره در عرق

مرادی عنوان کرد: مصرف یک قاشق چایخوری سیاه دانه در صبح و شب نیز توصیه می‌شود، البته سیاه دانه باید حتماً جویده بین ورود، مصرف و دفع مواد غذایی از بین می‌رود، این بیماری به وجود می‌آید.

نعمت‌الله مرادی با اشاره به این‌که کبد چرب ناشی از تجمع مواد زائد در کبد است و پرهیز، فعالیت بدنی و مصرف غذاهای خاص در درمان مؤثر است، اظهار کرد: افرادی که مبتلا به کبد چرب شده‌اند در صورتی که میزان درگیری کبد آن‌ها در حد ضعیفی باشد و همچنین اگر میزان آنزیم‌های کبدی هنوز در حد نرمال باشد می‌تواند از روش‌های تغذیه‌ای و یا طبیعی جهت درمان بیماری خود بهره‌مند شوند.

وی با اشاره به این‌که مصرف پیوسته سالاد کاهو، کلم، هویج، روغن زیتون و آبغوره هفته‌ای پنج بار توصیه می‌شود، ادامه داد: مصرف شربت عسل،

گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص طب سنتی گفت: کبد چرب ناشی از پُرشدگی مواد اضافه در کبد است و هنگامی که تناسب بین ورود، مصرف و دفع مواد غذایی از بین می‌رود، این بیماری به وجود می‌آید.

وی ادامه داد: مصرف شربت عسل، آب لیمو و کاسنی روزی یک لیوان صبح ناشتا و یک لیوان آخر شب جهت درمان این بیماری و تسریع در سیر بهبودی آن مؤثر است، البته باید توجه داشت که برای این راهکار باید یک و نیم لیوان آب لیموی تازه را با یک قاشق مرباخوری عسل و چهار و نیم لیوان کاسنی مخلوط کرد تا بتوان طی شبانه روز مصرف آنرا مدنظر قرار داد.

کاسنی و شاه‌تره خیسانده و مصرف کنید، بهتر است که مصرف این دارو با غذا فاصله داشته باشد و پس از خوردن دارو نیز تا یک ساعت غذا نخورید. **ایمن متخصص طب سنتی** با بیان این‌که افراد مبتلا به کبد چرب روزانه یک لیوان مخلوط عرق کاسنی و شاه‌تره نوشند، عنوان کرد: مصرف غذاهایی که انرژی زیادی تولید نمی‌کنند مانند انواع آج‌ها، خورش‌هایی که با سبزیجات تهیه می‌شوند و سوپ، در درمان مفید بوده و بهتر است



چکاپ بدن از روی چشم‌ها

گروه بهداشت و سلامت- چشم‌های ما می‌توانند مجموعه‌ای از مشکلات مزمن مربوط به سلامت بدن را که شاید ندانیم و به آنها مبتلا باشیم، نشان دهند. در حالی که ممکن است فکر کنید تغییرات چشمی فقط به مشکلات و عارضه‌های مخصوص به این عضو حساس و حیاتی محدود می‌شود اما متخصصان سلامت می‌گویند این تغییرات حتی در مواردی می‌تواند شما را از ناراحتی‌ها و مشکلاتی در سایر اعضا مانند کلسترول بالا یا حتی سکنه مغزی آگاه کند. نشریه "سان" در این مقاله به برخی از این علائم و نشانه‌ها اشاره کرده است:

**توده‌های سفید یا زرد در نزدیکی چشم** اگر توده‌های سفید یا زرد در نزدیکی پلک‌ها یا بینی دارید، این علامت می‌تواند نشانه کلسترول بالا باشد. به این رسوبات کلسترول، زانتلاسیما می‌گویند. شما باید در صورت وجود این علامت، سطح کلسترول خود را با آزمایش خون بررسی کنید. زیرا سطوح بالای کلسترول می‌تواند در دیواره رگ‌ها تجمع کند و جریان خون را به قلب کاهش دهد.

**چشم‌ان زرد** اگر سفیدی چشم شما زرد شده، معمولاً نشان‌دهنده سطوح بالای بیلی‌روبین در خون شما است یا این‌که شما به زردی یا یرقان مبتلا شده‌اید. دلایل مختلفی برای زردی وجود دارد، از عفونت کبد گرفته تا سنگ کیسه صفرا و سرطان. در صورت وجود این علامت، فوراً باید به پزشک عمومی خود مراجعه کنید.

**کمرنگ‌شدن پلک پایین** وقتی پلک خود را پایین می‌آورید، داخل پلک باید قرمز/صورتی به‌نظر برسد. اگر فردی دارای کم‌خونی باشد، پلک پایین او روشن‌تر از حد معمول است. سایر علائم کم‌خونی عبارتند از: خستگی، تنگی نفس، تپش قلب و احساس ضعف. کم‌خونی که در زنان شایع‌تر از مردان است، اغلب به‌دلیل کمبود آهن ایجاد می‌شود. اگر کم‌خونی درمان نشود، می‌تواند شما را مستعد ابتلا به بیماری و عفونت کند، زیرا کمبود آهن بر سیستم دفاعی طبیعی بدن تأثیر می‌گذارد. کم‌خونی ناشی از فقر آهن شدید ممکن است خطر ابتلا به عوارضی را که بر قلب یا ریه‌ها تأثیر می‌گذارد، مانند ضریان قلب سریع غیرطبیعی یا نارسایی قلبی، افزایش دهد.

**بینایی به‌خطر افتاده** آسیب به بخش‌های عقبی مغز (پس‌سری) در نتیجه سکنه مغزی، فرد را دچار نوعی کوری در بخش‌هایی از میدان بینایی می‌کند. بینایی یک فرآیند عصبی پیچیده با یک منطقه اختصاصی در مغز و همچنین چندین اعصاب است که حرکات چشم و مردمک‌ها را کنترل می‌کنند. اگر در یکی از این نواحی دچار سکنه مغزی شوید، بینایی شما تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. سکنه مغزی بسته به اینکه این آسیب در کجای مغز اتفاق می‌افتد، اثرات متفاوتی دارد. از هر هشت نفری که دچار سکنه مغزی می‌شوند، یک نفر در عرض ۳۰ روز می‌میرد، بنابراین دریافت کمک‌های پزشکی در اسرع وقت ضروری است.

**چشم‌های برآمده** داشتن چشم‌های برآمده می‌تواند نشان‌دهنده پرکاری تیروئید باشد. از هر سه نفری که غده تیروئید پرکار دارند، یک نفر به بیماری تیروئید چشمی (بیماری چشم گریوز) مبتلا می‌شود. در این بیماری، چشم‌ها برآمده به‌نظر می‌رسند (اکزوفاالموس)، چشم‌ها احساس خشکی و سنگ‌ریزه می‌کنند و می‌تواند دید دوگانه داشته باشد. بسیاری از موارد خفیف هستند و با درمان پرکاری تیروئید بهبود می‌یابند اما از هر ۲۰ تا ۳۰ مورد در یک مورد، خطر نابینایی وجود دارد.

استفاده از شبکه های اجتماعی و افزایش خطر ابتلا به افسردگی

وظیفه‌شناسی پایین با استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی بیشتر احتمال دارد با انزوای اجتماعی روبه‌رو شود. مطالعه جدیدی که توسط محققان دانشگاه آکانتزاس انجام شد، چگونگی تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر ایجاد افسردگی مرتبط با استفاده از رسانه‌های اجتماعی را بیشتر بررسی می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که اختلالات خلقی مانند افسردگی در اوایل بزرگسالی شروع می‌شود. تحقیقات نشان داد که بزرگسالان جوان با "حداقل علائم افسردگی" احتمال بیشتری دارد که علائم بدتری را در صورت استفاده از رسانه‌های اجتماعی گزارش کنند.



می‌تواند در تفکر، عملکرد روزانه و خواب اختلال ایجاد کند. در حالی که رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به افزایش دانش و ارتباطات اجتماعی کمک کنند، تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد ممکن است بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد. محققان شواهدی پیدا کرده‌اند که نشان می‌دهد افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی ممکن است خطر ابتلا به افسردگی را برای ویژگی‌های شخصیتی خاص افزایش دهد، زیرا این مطالعه نشان داد که افراد دارای

گروه بهداشت و سلامت- محققان دریافته‌اند که قرار گرفتن بیشتر در معرض رسانه‌های اجتماعی بدون توجه به ویژگی‌های شخصیتی ممکن است منجر به افسردگی شود. در مطالعه اخیر، محققان عنوان کردند روان رنجوری بالا با افزایش خطر ابتلا به افسردگی در عرض شش ماه مرتبط است. از سوری دیگر، توافق پذیری پایین با خطر افسردگی بیشتر در آن دوره همراه بود. سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که از هر ۲۰ بزرگسال، یک نفر با افسردگی زندگی می‌کند، که علت اصلی ناتوانی در سراسر جهان است. این اختلال خلقی رایج اما جدی منجر به احساس غم و اندوه مزمن بدون درمان شناخته شده می‌شود.

اضطراب عامل سرگیجه است؟

جنبه مثبت آن این است که اختلالات اضطرابی به طور کلی قابل درمان هستند و این درمان‌ها می‌توانند بسیار مؤثر باشند. سرگیجه یک اصطلاح کلی است که برای توصیف احساسات ناتوانی در حفظ تعادل استفاده می‌شود و شامل احساس بی‌حالی، ضعف، بی‌ثباتی، غش کردن و احساس چرخش اشیا در اطراف شماست. سرگیجه عوامل زیادی دارد که یکی از آنها اضطراب است. موارد متعددی وجود دارد که اضطراب می‌تواند منجر به سرگیجه شود. این تغییرات از تغییرات سریع فشارخون که باعث ایجاد احساس سبکی در فرد می‌شود تا شرایط گوش داخلی که می‌تواند یک رابطه چرخه‌ای بین اضطراب و سرگیجه ایجاد کند، متغیر است. یک فرد ممکن است در مورد یک تجربه سرگیجه قریب الوقوع احساس اضطراب کند. گوش داخلی که در توانایی بدن برای حفظ تعادل

آگاه می‌کند تا بتوانیم از موقعیت‌های تهدیدآمیز جان سالم به در ببریم، با این حال، فراتر از هدف اضطراب به عنوان یک تاکتیک بقا، اختلالات اضطرابی می‌توانند ناسازگاری ایجاد کنند و ممکن است شامل تجارب عصبی مزمن، ترس و احساس اضطراب مفرط در زندگی روزمره شوند. اختلالات اضطرابی شامل ترس بیش از حد، اختلالات هراسی و اختلال اضطراب فراگیر است. تخمین زده می‌شود که تقریباً ۳۰ درصد از بزرگسالان به نوعی اختلال اضطرابی مبتلا خواهند شد که اختلالات اضطرابی را به شایع‌ترین بیماری روانی تشخیص داده شده تبدیل می‌کند. زنان بیشتر از مردان دچار اختلالات اضطرابی می‌شوند. علائم اضطراب گسترده و از فردی به فرد دیگری متفاوت است اما اغلب شامل مشکل در خواب، احساس وحشت یا ترس، تپش قلب، حالت تهوع، درگیری فکری و سرگیجه است.

گروه بهداشت و سلامت- بیشتر مردم در مقطعی احساس اضطراب می‌کنند؛ تجربه‌ای که می‌تواند با مجموعه‌ای از علائم همراه باشد اما فراتر از احساسات گاه به گاه، بیش از ۴۰ میلیون بزرگسال در ایالات متحده اختلالات اضطرابی را تجربه می‌کنند. اضطراب مزمن یا علائم بلندمدت همراه است اما اضطراب حاد حالت اضطرابی است که بسیاری از افراد قبل از ارائه در محل کار یا سایر موقعیت‌های منحصر به فرد تجربه می‌کنند؛ هم اضطراب حاد و هم اضطراب مزمن می‌تواند شامل سرگیجه باشد.

انجمن روانپزشکی آمریکا، اضطراب را به عنوان یک واکنش طبیعی در تجربه انسانی تعریف می‌کند که می‌تواند گاهی اوقات به عنوان یک واکنش مفید به استرس عمل کند. در سطح ابتدایی، اضطراب راه بدن مسا برای هشدار دادن به خطر است و مسا را از محیط اطرف خود

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیره:**

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پائیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید .

<b>۱ ماهه:</b> ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال	<b>۳ ماهه:</b> ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
<b>۶ ماهه:</b> ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال	<b>یکساله:</b> ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

**مشخصات:**

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

**توضیحات:**

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
- در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید .
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید .
- حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید .

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .  
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰  
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

**وچیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ**

**بیمه آسیا**