

باید و نبایدهای غذایی در دوران ابتلا به آنفولانزا

هر ساله در فصل پاییز شاهد شیوع و گسترش بیماری آنفولانزا هستیم، اما امسال تب شیوع این بیماری بسیار سریع تر و سخت تر از سالهای قبل آغاز است.

گروه بهداشت و سلامت - بخش های عفونی اغلب بیمارستانها و مراکز درمانی کشور در طول یک ماه اول پاییز مملو از بیمارانی شد که با علائم آنفولانزا و بیماری های تنفسی کارشان به بستری شدن کشید. متخصصان بیماری های عفونی می گویند برای بهبود سریعتر و کاهش علائم این بیماری باید در کنار مراحل درمان به بحث تغذیه نیز توجه ویژه شود. در این گزارش باید و نبایدهای غذایی و همچنین غذاهای مفید و مضر برای مبتلایان به آنفولانزا برایتان معرفی کرده ایم.

آنفولانزا ویروس عفونی شایع و متشکل از قطرات عفونی است که وارد بدن افراد می شود، این ویروس ابتدا در نقاط تحتانی بدن مانند گلو و ریه پخش می شود و بعد از ورود به این بخش ها شروع به گسترش می کند. هر ساله با شروع پاییز و در ادامه در فصل زمستان ویروس آنفولانزا شایع می شود و افراد بسیاری در جهان به این بیماری مبتلا می شوند.

آنفولانزا، ویروسی است که از راه های مختلف سرایت پذیر می شود. فرد می تواند ویروس را از فرد مبتلا به آنفولانزا که در نزدیکی اش عطسه، سرفه یا صحبت می کند، بگیرد. این ویروس می تواند بر روی اشیای به مدت دو تا هشت ساعت زنده بماند. در صورتی که فرد مبتلا به آنفولانزا بر روی سطحی مثل صفحه کلید رایانه یا دستگیره در دست بزند و فرد دیگری آن سطح را لمس کند مبتلا خواهد شد. در واقع همین که ویروس به روی دست ها انتقال یافت، می تواند با لمس دهان، چشم ها یا بینی به بدن راه یابد. واکنش بدن یکی از راه های اصلی مقابله با این ویروس است. در ادامه به معرفی مواد غذایی می پردازیم که در درمان سریع تر این بیماری عفونی معجزه می کند.

مواد غذایی مفید برای پیشگیری از ابتلا به آنفولانزا

خوردن برخی خوراکی ها آنگذر مفید است که می تواند با تقویت سیستم ایمنی بدن، مانع ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا شود. همانطور که گفتیم این بیماری بیشتر در افرادی دیده می شود که سیستم ایمنی ضعیف تری دارند. پس می توانید تنها با خوردن برخی مواد مغذی و ویتامین ها به تقویت سیستم ایمنی بدن خودتان کمک کنید.

لبنيات

شاید برایتان جالب باشد اگر بگویم که ۷۰ درصد سیستم ایمنی بدن ما به سلامت روده هایمان بستگی دارد. تمام غذاهایی که می خوریم، همگی بر روی سلامت روده ما اثر گذار هستند. از بهترین باکتری های که می تواند سیستم ایمنی بدن و روده های ما

را تقویت کند، پروبیوتیک ها هستند. منبع اصلی این پروبیوتیک ها لیبات و میوه ها است. ماست یکی از اصلی ترین مواد خوراکی است که سرشار این باکتری مفید است.

ماهی سالمون

ماهی سالمون از منابع اصلی امگا ۳ است. امگا ۳ به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب ها کمک بسیاری می کند. این ماده می تواند در درمان یا



آنفولانزا، ویروسی است که از راه های مختلف سرایت پذیر می شود. فرد می تواند ویروس را از فرد مبتلا به آنفولانزا که در نزدیکی اش عطسه، سرفه یا صحبت می کند، بگیرد. این ویروس می تواند بر روی اشیای به مدت دو تا هشت ساعت زنده بماند. در صورتی که فرد مبتلا به آنفولانزا بر روی سطحی مثل صفحه کلید رایانه یا دستگیره در دست بزند و فرد دیگری آن سطح را لمس کند مبتلا خواهد شد. در واقع همین که ویروس به روی دست ها انتقال یافت، می تواند با لمس دهان، چشم ها یا بینی به بدن راه یابد. واکنش بدن یکی از راه های اصلی مقابله با این ویروس است. در ادامه به معرفی مواد غذایی می پردازیم که در درمان سریع تر این بیماری عفونی معجزه می کند.

پیشگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا موثر باشد چرا که در دوران بیماری بدن ما التهاب های زیادی از درون دارد.

پرتقال

پرتقال از منابع اصلی ویتامین C است

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

گردو

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

E، مس و امگا ۳ است. آنتی اکسیدان های موجود در گردو می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و خطر ابتلا به آنفولانزا کمتر شود.

انار

انار حتی بیشتر از چای سبز در خاصیت آنتی اکسیدان دارد. آنتی اکسیدان ها باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن برای مقابله با بیماری های مثل آنفولانزا می شوند.

لفل دلمه ای قرمز

لفل دلمه ای قرمز هم از دیگر منابع آنتی اکسیدان است. یک فلفل دلمه ای قرمز متوسط می تواند دوبرابر نیاز شما به ویتامین C را در روز برآورده کند. ویتامین C می تواند به تقویت گلبول های سفید خون و در نتیجه تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

سیر

سیر خاصیت ضد التهابی و ضد میکروبی دارد. این ماده مقوی می تواند به بهبود عفونت موجود در بدن شما و کم شدن التهاب ها کمک کند. اگر مزه سیر برایتان خوشایند نیست، آن را با سایر غذاها میل کنید.

عسل

عسل هم خاصیت آنتی اکسیدانی دارد که در بهبود و تقویت دستگاه ایمنی بدن شما اثر گذار است. همچنین خوردن عسل به نرم شدن گلوئی شما و کاهش سرفه های آن در دوران ابتلا کمک خواهد کرد.

روغن زیتون

روغن زیتون خاصیت ضد التهابی دارد. برخی تحقیقات هم ثابت کرده که خاصیت ضد میکروبی هم دارد. با اینحال خوردن این روغن با غذا، سالاد ... می تواند به کاهش علائم آنفولانزا شما کمک کند.

در زمان ابتلا به آنفولانزا چه بخوریم؟

اگر دچار بیماری آنفولانزا شده اید و اکنون در حال طی مراحل درمانی هستید می توانید با استفاده از مواد غذایی که به شما معرفی می کنیم، روند درمان این بیماری را سریعتر کنید.

مصرف مایعات برای کاهش تب

در زمان تب، مایعات بدن تان کاهش پیدا می کند، پس در این مدت باید مصرف نوشیدنی و آب را بیشتر کنید. از نشانه های کم آب، غلیظ شدن و پر رنگ شدن ادرار است.

پس اگر به آنفولانزا مبتلا هستید و تب دارید، نوشیدن مایعات را فراموش نکنید.

مایعات گرم و بخار آن به روان شدن مخاط بینی و گرم شدن گلوئی تان کمک می کند. آب نارگیل، آب پرتقال، دمنوش های بدون کافئین، آب گرم با عسل و لیمو و زنجبیل از جمله مایعات مفید برای دوران ابتلا به

آنفولانزا هستند.

از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

مغز گردو سرشار از ویتامین B6،

که می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. از همین روزه پرتقال و سایر مرکبات در این فصل نباید غافل شد.

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:



علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ در بانک رفاه شعبه بازار پائیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B3 - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: 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
- بازار نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

افزایش سلامت روده با مصرف بادام

روده جز کلبی سلامت کلی یک فرد است. در یک مطالعه جدید، محققان پی بردند مصرف میان وعده بادام می تواند سلامت روده را با افزایش تولید یک اسید چرب مهم زنجیره کوتاه تقویت کند. به نقل از هلت لاین، کارشناسان می گویند بادام منبع خوبی از فیبر و همچنین راهی برای کاهش اشتها است. به گفته محققان، هضم بادام با افزایش تولید اسید چرب با زنجیره کوتاه به نام بوتیرات همراه است. بوتیرات سوخت سلول های پوشش روده را فراهم کرده و به سلامت روده کمک می کند. دکتر «کوبین ویلان» نویسنده اصلی مطالعه از کالج کینگز لندن، گفت: «بوتیرات علاوه بر سوخت رسانی به سلول های روده بزگ، جذب سایر مواد مغذی در روده را تنظیم کرده و به تعادل سیستم ایمنی کمک می کند.» وی در ادامه افزود: «این یافته ها نشان می دهد که مصرف بادام ممکن است برای متابولیسم باکتری ها به قدری مفید باشد که بر سلامت انسان ها هم تأثیر بگذارد.» محققان فواید خوردن بادام را در طی ۴ هفته در ۸۷ نفر در رده سنی ۱۸ تا ۴۵ سال که قبلاً کمتر از مقدار توصیه شده روزانه فیبر مصرف می کردند و میان وعده های کم مغذی مانند چیپس سبب زمینی یا کلوچه را دو بار در روز مصرف می کردند، بررسی کردند. محققان شرکت کنندگان در

گروه بهداشت و سلامت -

مصرف بادام می تواند سلامت روده را با افزایش تولید یک اسید چرب تقویت کند. کارشناسان می گویند سلامت



یک سبزی که افراد مبتلا به فشار خون بالا باید در مصرف آن دقت کنند

گروه بهداشت و سلامت -

جعفری سرشار از مواد مغذی است که شامل ۵۳ درصد از مصرف توصیه شده روزانه ویتامین C بدن، ۱۰۸ درصد از دوز روزانه ویتامین A و ۵۴۷ درصد از مصرف توصیه شده روزانه ویتامین K است، اما مزایا به همین جا ختم نمی شود. نتایج تحقیقی در سال ۲۰۱۵ نشان داد که ترکیب موجود در جعفری به نام «اپیزین» ممکن است ارتباطات عصبی را در مغز تقویت کند. این ترکیب ممکن است از حافله یادگیری و به طور بالقوه بر برابر زوال شناختی محافظت ایجاد کند. علاوه بر این، نتایج مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ بیان کرد، ماده دیگری که در جعفری وجود دارد

و «الوتولین» نامیده می شود نیز ممکن است به محافظت در برابر گسترش یک نوع خطرناک سرطان سینه به نام سرطان سینه سه گانه منگی کمک کند. اگرچه جعفری به طور کلی و قتی به مقدار متوسط در غذا خورده شود هیچ ضرری ندارد، اما واردی وجود دارد که مصرف بیش از حد جعفری ممکن است برای سلامتی فرد خطرناک باشد. به عنوان مثال، مصرف مقادیر زیاد جعفری برای اهداف دارویی در دوران بارداری ممکن است خطرناک باشد. کارشناسان هشدار می دهند که مصرف مقادیر زیاد جعفری در ترکیب با گیاهان دیگر در سه ماهه اول بارداری ممکن است با نقایص مادرزادی احتمالی مرتبط باشد.

چه کسانی باید در خوردن ترشی یا شور احتیاط کنند؟

دستگاه گوارش و روده ها کمک زیادی می کنند. فقط دو نکته مهم در مورد مصرف ترشی جات وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد: گاهی در تهیه ترشی و شور از نمک دریا استفاده می شود، اما از آنجایی که نمک دریا حاوی فلزات سنگین است مضر و سرطان زا است، بنابراین بهتر است در تهیه ترشی و شور از نمک پدیدار بسته بندی استفاده شود. بنابراین افراد بهتر است بعد از باز شدن درب آن ها در یخچال نگهداری کنند تا از کبک زدن آن جلوگیری کنند. کبک مثل یک گیاه است که ریشه های آن در داخل ترشی بوده و قابل دیدن نیست و نباید مصرف شود.

