

## تأثیر تغییر اقلیم بر انواع بیماری‌ها

■ محققان ادعا می‌کنند که تغییر اقلیم باعث شدت گرفتن برخی بیماری‌ها و ایجاد برخی دیگر می‌شود.



درصد افزایش می‌دهد. پژوهشگران ۳۶۴ پژوهش را انتخاب کردند که روی

گروه بهداشت و سلامت - محققان ادعا کردند که تغییر اقلیم سبب می‌شود بسیاری از بیماری‌ها شایع‌تر و شدیدتر شوند. آن‌ها ۳۶۴ پژوهش مربوط به سال ۱۹۹۰ را بررسی کردند و دریافتند افزایش دمای کره زمین و رویدادهای شدید آب‌وهوایی خطر سکنه مغزی، زوال عقل و بیماری‌های ام‌اس را افزایش داده است؛ اما تغییر اقلیم فقط بر بیماری‌های مزمن تأثیر نمی‌گذارد؛ بلکه باعث می‌شود بیماری‌های خفیف‌تری مانند سردرد نیز شایع‌تر شوند.

پژوهش‌های قبلی نشان می‌دهد تابستان‌های طولانی‌تر و دمای گرم‌تر باعث افزایش فشار بر قلب می‌شود؛ زیرا بدن باید برای خنک ماندن و خنک‌سازانی به اندام‌های مختلف سخت‌تر کند کار کند. شواهد نشان می‌دهد وقتی افراد آلودگی را تنفس می‌کنند، آلودگی به جریان خون آن‌ها نیز نفوذ می‌کند. وارد شدن این استرس مزمن بر بدن، خطر ابتلا به اختلالات مغزی و

درصد افزایش می‌دهد. پژوهشگران ۳۶۴ پژوهش را انتخاب کردند که روی

داد می‌انگین دمای بالاتر در روز قبل از مراجعه به بیمارستان، سردرد را تا ۷.۵٪

بیماری‌های عصبی را افزایش می‌دهد. از سال ۱۹۸۱، دمای جهانی هر دهه ۰.۳۲ درجه فارنهایت افزایش یافته است. دکتر اندرو داوان (Andrew Dhawan)، از محققان کلینیک کایولند در اوهایو در آمریکا، گفت: تغییر اقلیم مشکلات زیستی برای انسان‌ها ایجاد می‌کند که برخی از آن‌ها به‌خوبی بررسی نشده‌اند.

وی افزود: از آنجایی که ما شاهد اثرات گرم‌شدن زمین بر سلامت انسان‌ها هستیم، ضروری است متخصصان مغز و اعصاب پیش‌بینی کنند که بیماری‌های عصبی ممکن است چه تغییری کنند.

هنگامی که در معرض آب و هوای گرم‌تر قرار می‌گیریم، بدنمان دچار کم‌آبی می‌شود؛ زیرا برای جبران آنچه از طریق عرق از دست می‌رود، به آب بیشتری نیاز دارد. کم‌آبی خفیف ممکن است باعث سردرد و میگرن شود. براساس ادعای پژوهشگران کلینیک کایولند، مغز هنگام کم‌آبی منقبض

## برخی از رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات ریسک دیابت را کاهش می‌دهد



گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی حیوانی و کم کربوهیدرات با خطر بیشتر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است، در حالی که رژیم غذایی گیاهی و کم کربوهیدرات با خطر کمتر ابتلا به دیابت همراه است.

«یلی وانگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «برای جلوگیری از خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ برای افراد سالم بدون پیش‌دیابت یا دیابت، ممکن است کمیت کربوهیدرات‌ها به اندازه کیفیت پروتئین، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها مهم نباشد. نکته کلیدی توجه به کیفیت غذا است.»

رژیم‌های کم کربوهیدرات هستند زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که می‌توانند به سرعت وزن را در عرض ۶ تا ۱۲ ماه کاهش دهند. با این حال، مشخص نیست که چرا آن‌ها در کاهش وزن و بسیار کارآمد هستند یا چگونه بر سلامت طولانی‌مدت تأثیر می‌گذارند.

رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات، با افزایش چربی و پروتئین همراه هستند و یک نظریه این است که این رژیم غذایی منجر به احساس سیری و کاهش سوزنی می‌کند.

حداقل ده‌ها نوع رژیم غذایی کم کربوهیدرات محبوب وجود دارد، از جمله رژیم کتوژنیک که کربوهیدرات‌ها را به شدت محدود می‌کند، و رژیم پالئو که میوه‌ها، سبزیجات و گوشت‌های بدون چربی تأکید دارد.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات ممکن است سطح گلوکز خون را در افراد مبتلا به پیش‌دیابت یا دیابت نوع ۲ بهبود بخشد. اما تعداد کربوهیدرات‌های مصرف‌شده در این رژیم‌ها متفاوت است و تأکید بر خوردن چربی‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها را به حداقل برساند. ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

در این مطالعه، محققان ارتباط بین مصرف کم کربوهیدرات و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را بررسی کردند که یک عامل خطر اصلی برای بیماری قلبی و سکنه است. این مطالعات شامل ۲۰۳۵۴۱ نفر بود که در مجموعی از سال ۱۹۸۴ تا ۲۰۱۷ تحت نظر بودند. شرکت کنندگان هر چهار سال یک بار پرسش‌نامه‌هایی را درباره غذاهایی که می‌خورند پر می‌کردند و تا ۳۰ سال تحت نظر بودند. هیچ‌کدام در ابتدا دیابت نداشتند.

داده‌های اولیه نشان می‌دهد افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، بیشتر پروتئین و چربی خوردند و از منابع گیاهی دریافت می‌کنند، ۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

گروه با کمترین مصرف کربوهیدرات که رژیم‌های غذایی شان بر پروتئین حیوانی و چربی متمرکز است، ۳۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند و اگر در رژیم غذایی شان غلات کامل را نیز به حداقل برسانند، ۲۹ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند رژیم غذایی حاوی طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزیجات و منابع سالم پروتئین مانند ماهی و غذاهای دریایی، حبوبات و آجیل، لبنیات که چرب یا بدون چربی و گوشت بدون چربی را مصرف کنید.

رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات، با افزایش چربی و پروتئین همراه هستند و یک نظریه این است که این رژیم غذایی منجر به احساس سیری و کاهش سوزنی می‌کند.

حداقل ده‌ها نوع رژیم غذایی کم کربوهیدرات محبوب وجود دارد، از جمله رژیم کتوژنیک که کربوهیدرات‌ها را به شدت محدود می‌کند، و رژیم پالئو که میوه‌ها، سبزیجات و گوشت‌های بدون چربی تأکید دارد.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات ممکن است سطح گلوکز خون را در افراد مبتلا به پیش‌دیابت یا دیابت نوع ۲ بهبود بخشد. اما تعداد کربوهیدرات‌های مصرف‌شده در این رژیم‌ها متفاوت است و تأکید بر خوردن چربی‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها را به حداقل برساند. ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

در این مطالعه، محققان ارتباط بین مصرف کم کربوهیدرات و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را بررسی کردند که یک عامل خطر اصلی برای بیماری قلبی و سکنه است. این مطالعات شامل ۲۰۳۵۴۱ نفر بود که در مجموعی از سال ۱۹۸۴ تا ۲۰۱۷ تحت نظر بودند. شرکت کنندگان هر چهار سال یک بار پرسش‌نامه‌هایی را درباره غذاهایی که می‌خورند پر می‌کردند و تا ۳۰ سال تحت نظر بودند. هیچ‌کدام در ابتدا دیابت نداشتند.

داده‌های اولیه نشان می‌دهد افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، بیشتر پروتئین و چربی خوردند و از منابع گیاهی دریافت می‌کنند، ۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

گروه با کمترین مصرف کربوهیدرات که رژیم‌های غذایی شان بر پروتئین حیوانی و چربی متمرکز است، ۳۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند و اگر در رژیم غذایی شان غلات کامل را نیز به حداقل برسانند، ۲۹ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند رژیم غذایی حاوی طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزیجات و منابع سالم پروتئین مانند ماهی و غذاهای دریایی، حبوبات و آجیل، لبنیات که چرب یا بدون چربی و گوشت بدون چربی را مصرف کنید.

## گروه بهداشت و سلامت -

کلیه‌ها مانند فیلترهایی عمل می‌کنند که از بدنتان مواد خوراکی مضر را دفع می‌کنند. کلیه‌ها، این دو اندام به اندازه مشت و لوبیا شکلند که خون شما را فیلتر می‌کنند. کلیه‌ها سموم و مایعات اضافی را از بین می‌برند و در عین حال سطح موادی مانند پتاسیم، سدیم و... را کنترل می‌کنند. در عین حال، آن‌ها هورمون‌هایی تولید می‌کنند که به تنظیم همه‌المان‌ها از فشار خون تا استحکام استخوان کمک می‌کند. تقریباً از هر هفت آمریکایی یک نفر مبتلا به بیماری مزمن کلیوی (CKD) است که می‌تواند باعث تجمع مواد زائد و مایعات در بدن شما شود. بدتر از آن، اکثر افراد مبتلا به CKD نمی‌دانند که به آن مبتلا هستند.

عادات غذایی نادرست خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیه را افزایش می‌دهد، در صورت حالی که حاوی فیبر، پتاسیم و C و K بهترین غذاها که برای کلیه‌ها سودمند باشد، می‌توان عملکرد این جفت اندام را تقویت و محافظت کرد.

۱. **ماهی:** ماهی پروتئین تولید می‌کند و وقتی ماهی‌هایی مانند ماهی تن، سالمون یا قزل‌آلا را انتخاب کنید، اسیدهای چرب امگا ۳ نیز دریافت می‌کنید. طبق گزارش بنیاد ملی کلیه، چربی‌های امگا ۳ ممکن است به کاهش سطح چربی (تری‌گلیسرید)

در خون کمک کند و همچنین ممکن است فشار خون را کاهش دهد. اگر به بیماری مزمن کلیه مبتلا هستید، ممکن است لازم باشد سطح فسفر و پتاسیم ماهی را که انتخاب می‌کنید، زیر نظر داشته باشید.

۲. **کلم:** این سبزی سرشار از مواد مغذی، پتاسیم و سدیم کمی دارد، در حالی که حاوی فیبر، پتاسیم و C و K است. شما می‌توانید از آن در سالاد استفاده کنید، اما می‌توانید از آن برای ساندویچ نیز استفاده کنید.

۳. **لغول‌دلمه‌ای:** حاوی مقدار زیادی مواد مغذی خوب با سطح پایین پتاسیم است. با لافل دلمه‌ای و پتاسیم‌های K و C. B۶. علاوه بر فیبر و آنتی‌اکسیدان دریافت می‌کنید. فلفل دلمه‌ای را می‌توان به صورت خام

پخته مصرف کرد. ۴. **زغال‌اخته:** به پیشگیری از عفونت‌های دستگاه ادراری کمک می‌کند و برای کلیه سودمند باشد. به علاوه، زغال‌اخته دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند به مبارزه با التهاب کمک کند و می‌تواند سلامت قلب و گوارش شما را تقویت کند.

۵. **بلوبری:** این میوه با سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C و فیبر بسیار سالم است. همچنین می‌تواند به کاهش التهاب و حمایت از سلامت استخوان کمک کند و برخی از مشکلاتی را که CKD ایجاد می‌کند، از بین ببرد.

۶. **سبزی‌های تیره و برگ دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۷. **روغن زیتون:** سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب سالم است و می‌تواند به شما کمک کند بدون نمک یا کره، به غذاها طعم بدهید.

۸. **سبزی:** یکی دیگر از مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب است. حاوی ترکیب خاصی به نام کاتکین است. برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه، آلیسین - یک ترکیب فعال موجود در سیر - به اندازه یک داروی تجویز شده برای محافظت از سلامت کلیه موثر است و طعم دهنده خوبی به جای نمک برای غذاست.

۹. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۰. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۱. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۲. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۳. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۴. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۵. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۶. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۷. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۸. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

پژوهش دیگری روی بیش از ۲۲ هزار نفر که به دلیل سردرد به بخش اورژانس مراجعه کرده بودند، نشان داد افزایش دمای پنج درجه سانتیگراد با افزایش احتمال بروز هر گونه سردرد، به ویژه سردردهای غیر میگرنی مرتبط است. دلایل این تغییرات مشخص نبود؛ اما محققان حدس می‌زدند ناشی از تغییرات دما، فروپاشی زیست‌بوم، قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا و ناامنی غذایی باشند.

**تأثیر تغییر اقلیم بر انواع بیماری‌ها**  
بدن ما تغییرات دما را به‌عنوان استرس تلقی می‌کند که می‌تواند بیمارمان کند. آلپاینده‌های هوا ممکن است وارد جریان خون شوند و تنفس را دشوارتر و همچنین بیماری‌های ریوی را شدیدتر کنند.

## غذاهای لازم و مفید برای کلیه



۱. **ماهی:** ماهی پروتئین تولید می‌کند و وقتی ماهی‌هایی مانند ماهی تن، سالمون یا قزل‌آلا را انتخاب کنید، اسیدهای چرب امگا ۳ نیز دریافت می‌کنید. طبق گزارش بنیاد ملی کلیه، چربی‌های امگا ۳ ممکن است به کاهش سطح چربی (تری‌گلیسرید)

در خون کمک کند و همچنین ممکن است فشار خون را کاهش دهد. اگر به بیماری مزمن کلیه مبتلا هستید، ممکن است لازم باشد سطح فسفر و پتاسیم ماهی را که انتخاب می‌کنید، زیر نظر داشته باشید.

۲. **کلم:** این سبزی سرشار از مواد مغذی، پتاسیم و سدیم کمی دارد، در حالی که حاوی فیبر، پتاسیم و C و K است. شما می‌توانید از آن در سالاد استفاده کنید، اما می‌توانید از آن برای ساندویچ نیز استفاده کنید.

۳. **لغول‌دلمه‌ای:** حاوی مقدار زیادی مواد مغذی خوب با سطح پایین پتاسیم است. با لافل دلمه‌ای و پتاسیم‌های K و C. B۶. علاوه بر فیبر و آنتی‌اکسیدان دریافت می‌کنید. فلفل دلمه‌ای را می‌توان به صورت خام

پخته مصرف کرد. ۴. **زغال‌اخته:** به پیشگیری از عفونت‌های دستگاه ادراری کمک می‌کند و برای کلیه سودمند باشد. به علاوه، زغال‌اخته دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند به مبارزه با التهاب کمک کند و می‌تواند سلامت قلب و گوارش شما را تقویت کند.

۵. **بلوبری:** این میوه با سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C و فیبر بسیار سالم است. همچنین می‌تواند به کاهش التهاب و حمایت از سلامت استخوان کمک کند و برخی از مشکلاتی را که CKD ایجاد می‌کند، از بین ببرد.

۶. **سبزی‌های تیره و برگ دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۷. **روغن زیتون:** سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب سالم است و می‌تواند به شما کمک کند بدون نمک یا کره، به غذاها طعم بدهید.

۸. **سبزی:** یکی دیگر از مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب است. حاوی ترکیب خاصی به نام کاتکین است. برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه، آلیسین - یک ترکیب فعال موجود در سیر - به اندازه یک داروی تجویز شده برای محافظت از سلامت کلیه موثر است و طعم دهنده خوبی به جای نمک برای غذاست.

۹. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۰. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۱. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۲. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۳. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۴. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۵. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۶. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۷. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۸. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

## گروه بهداشت و سلامت -

کلیه‌ها مانند فیلترهایی عمل می‌کنند که از بدنتان مواد خوراکی مضر را دفع می‌کنند. کلیه‌ها، این دو اندام به اندازه مشت و لوبیا شکلند که خون شما را فیلتر می‌کنند. کلیه‌ها سموم و مایعات اضافی را از بین می‌برند و در عین حال سطح موادی مانند پتاسیم، سدیم و... را کنترل می‌کنند. در عین حال، آن‌ها هورمون‌هایی تولید می‌کنند که به تنظیم همه‌المان‌ها از فشار خون تا استحکام استخوان کمک می‌کند. تقریباً از هر هفت آمریکایی یک نفر مبتلا به بیماری مزمن کلیوی (CKD) است که می‌تواند باعث تجمع مواد زائد و مایعات در بدن شما شود. بدتر از آن، اکثر افراد مبتلا به CKD نمی‌دانند که به آن مبتلا هستند.

عادات غذایی نادرست خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیه را افزایش می‌دهد، در صورت حالی که حاوی فیبر، پتاسیم و C و K بهترین غذاها که برای کلیه‌ها سودمند باشد، می‌توان عملکرد این جفت اندام را تقویت و محافظت کرد.

۱. **ماهی:** ماهی پروتئین تولید می‌کند و وقتی ماهی‌هایی مانند ماهی تن، سالمون یا قزل‌آلا را انتخاب کنید، اسیدهای چرب امگا ۳ نیز دریافت می‌کنید. طبق گزارش بنیاد ملی کلیه، چربی‌های امگا ۳ ممکن است به کاهش سطح چربی (تری‌گلیسرید)

در خون کمک کند و همچنین ممکن است فشار خون را کاهش دهد. اگر به بیماری مزمن کلیه مبتلا هستید، ممکن است لازم باشد سطح فسفر و پتاسیم ماهی را که انتخاب می‌کنید، زیر نظر داشته باشید.

۲. **کلم:** این سبزی سرشار از مواد مغذی، پتاسیم و سدیم کمی دارد، در حالی که حاوی فیبر، پتاسیم و C و K است. شما می‌توانید از آن در سالاد استفاده کنید، اما می‌توانید از آن برای ساندویچ نیز استفاده کنید.

۳. **لغول‌دلمه‌ای:** حاوی مقدار زیادی مواد مغذی خوب با سطح پایین پتاسیم است. با لافل دلمه‌ای و پتاسیم‌های K و C. B۶. علاوه بر فیبر و آنتی‌اکسیدان دریافت می‌کنید. فلفل دلمه‌ای را می‌توان به صورت خام

پخته مصرف کرد. ۴. **زغال‌اخته:** به پیشگیری از عفونت‌های دستگاه ادراری کمک می‌کند و برای کلیه سودمند باشد. به علاوه، زغال‌اخته دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند به مبارزه با التهاب کمک کند و می‌تواند سلامت قلب و گوارش شما را تقویت کند.

۵. **بلوبری:** این میوه با سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C و فیبر بسیار سالم است. همچنین می‌تواند به کاهش التهاب و حمایت از سلامت استخوان کمک کند و برخی از مشکلاتی را که CKD ایجاد می‌کند، از بین ببرد.

۶. **سبزی‌های تیره و برگ دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۷. **روغن زیتون:** سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب سالم است و می‌تواند به شما کمک کند بدون نمک یا کره، به غذاها طعم بدهید.

۸. **سبزی:** یکی دیگر از مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب است. حاوی ترکیب خاصی به نام کاتکین است. برای افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه، آلیسین - یک ترکیب فعال موجود در سیر - به اندازه یک داروی تجویز شده برای محافظت از سلامت کلیه موثر است و طعم دهنده خوبی به جای نمک برای غذاست.

۹. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۰. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۱. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۲. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۳. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۴. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۵. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۶. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۷. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

۱۸. **سبزی‌های برگ‌دار:** مانند اسفناج یا کلم پیچ.

