

سپر دفاعی بدن را بانخوردن این غذاها تقویت کنید

در دنیای پر مشغله امروز، بسیاری از ما بدون اینکه بدانیم چه تأثیری روی بدنمان دارد، غذا می‌خوریم. شیرینی‌ها، نوشابه‌ها، فست‌فودها و حتی بعضی گوشت‌های آماده می‌توانند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کنند و باعث شوند بدن در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر شود. شاید فکر کنید فقط کم‌خوابی یا استرس سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند، اما حقیقت این است که انتخاب‌های غذایی روزانه هم نقش بسیار مهمی دارند.

در این مطلب، به شما نشان می‌دهیم کدام غذاها دشمن پنهان سیستم دفاعی بدن هستند، چه تأثیری بر سلامت شما دارند و چطور با تغییرات ساده و هوشمندانه در رژیم غذایی، بدن خود را تقویت و آماده‌مقابله با بیماری‌ها نگه دارید.

قند و شکر: دشمن پنهان سیستم ایمنی

اولین گروه از مواد غذایی که باید مراقب آن‌ها بود، قند و شکر تصفیه‌شده است. مصرف زیاد شیرینی‌ها، نوشابه‌های گازدار، کیک‌ها و دسرهای صنعتی می‌تواند فعالیت گلبول‌های سفید خون را کاهش دهد، همان سلول‌هایی که وظیفه دفاع در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها را بر عهده دارند. مطالعات نشان می‌دهند که پس از مصرف قند، فعالیت این سلول‌ها تا چند ساعت کاهش می‌یابد و این موضوع می‌تواند مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها را پایین بیاورد. مثلاً یک نوشابه شیرین با یک کیک پر از شکر ممکن است برای چند ساعت انرژی زیادی به شما بدهد، اما در عین حال سیستم دفاعی بدن را موقتاً ضعیف می‌کند. نکته مهم این است که مصرف کم و متعادل قند، مشکل جدی ایجاد نمی‌کند، اما الگوهای غذایی مدرن که مصرف شیرینی و نوشیدنی‌های شیرین در آن‌ها بسیار بالاست، می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند.

بهترین راهکار ساده، جایگزین کردن شکر با میوه‌های تازه، میوه خشک بدون شکر و دسرهای خانگی سالم است که می‌تواند هم نیاز به شیرینی را برطرف کرده و هم بدن را تقویت کند.

کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده: دشمن آرام بدن

نان سفید، برنج سفید، پاستای معمولی و بسیاری از غذاهای فرآوری‌شده حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده هستند. این مواد غذایی باعث افزایش سریع قند خون و ایجاد التهاب مزمن در بدن

می‌شوند. التهاب مزمن یکی از عوامل مهم تضعیف سیستم ایمنی است و می‌تواند بدن را مستعد بیماری‌های مزمن و عفونی کند. برای سبک زندگی سالم، توصیه می‌شود از کربوهیدرات‌های کامل و فیبردار مانند نان سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای و جو دوسر استفاده شود. این مواد نه تنها قند خون را به آرامی افزایش می‌دهند، بلکه به سلامت روده‌ها نیز کمک می‌کنند و روده سالم نقش کلیدی در سیستم ایمنی دارد.

غذاهای سرخ‌کرده و فست‌فود: خوشمزه اما خطرناک

اگرچه غذای سرخ‌کرده و فست‌فود لذیذ است، اما مصرف مداوم آن‌ها می‌تواند سیستم ایمنی را تحت فشار قرار دهد. این غذاها معمولاً سرشار از چربی‌های ترانس و روغن‌های مکرر داغ‌شده هستند که باعث التهاب و کاهش عملکرد سلول‌های دفاعی می‌شوند.

مصرف زیاد فست‌فود با افزایش ریسک بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و چاقی مرتبط است. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف زیاد فست‌فود با افزایش ریسک بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و چاقی مرتبط است و همه این‌ها به نوعی سیستم ایمنی را تضعیف می‌کنند. برای حفظ سلامت بدن، توصیه می‌شود مصرف غذاهای سرخ‌کرده محدود شود و در عوض، غذاهای پخته، بخارپز یا گریل‌شده در برنامه غذایی جایگزین شوند. شما به جای سبب‌زمینی سرخ‌کرده، می‌توانید سبب‌زمینی تنوری با کمی روغن زیتون و ادویه در دست کنید. یا مرغ سوخاری را با مرغ گریل‌شده یا سبزیجات جایگزین کنید. این تغییر کوچک لذت غذا را حفظ می‌کند و به بدن آسیب نمی‌رساند.

گوشت‌های فرآوری‌شده: مواد شیمیایی و ضعف ایمنی

سوسیس، کالباس، ژامبون و دیگر گوشت‌های فرآوری‌شده حاوی نیترات و نیتريت هستند که می‌توانند سلول‌های ایمنی را تحت تأثیر قرار دهند و باعث ایجاد التهاب شوند. مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده با افزایش ریسک سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط است.

بهرتر است از منابع پروتئینی سالم‌تر استفاده شود، مانند گوشت تازه، مرغ، ماهی و حبوبات. این مواد غذایی علاوه بر تأمین پروتئین مورد نیاز بدن، حاوی مواد مغذی مفیدی هستند که سیستم ایمنی را تقویت

بهداشت و سلامت

📌 **گروه بهداشت و سلامت - در دنیای امروز که بیماری‌های مختلف، از سرماخوردگی ساده گرفته تا بیماری‌های مزمن، بخشی از زندگی ما شده‌اند، تقویت سیستم ایمنی اهمیت بیشتری پیدا کرده است. خواب کافی، ورزش و کاهش استرس مهم‌اند، اما کمتر به این فکر می‌کنیم که چه غذاهایی دفاع طبیعی بدن را ضعیف و چه غذاهایی تقویت می‌کنند.**

می‌کنند.
بهترین راهکار مصرف یک وعده غذایی شامل ماهی سالمون، کینوا و سبزیجات بخارپز است که می‌تواند پروتئین و امگا-۳ لازم برای سیستم ایمنی را فراهم کند و اثرات منفی غذاهای فرآوری‌شده را جبران کند.

کافئین: اختلال در تعادل بدن

کافئین بیش از حد نیز می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف کند. از سوی دیگر مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند خواب را مختل کند و کمبود خواب به‌طور مستقیم با کاهش عملکرد سیستم ایمنی مرتبط است. رعایت تعادل در مصرف قهوه، چای و نوشیدنی‌های انرژیزا، از توصیه‌های مهم برای حفظ سلامت بدن است.

توصیه می‌شود که اگر علاقه به قهوه دارید، مصرف آن را به ۱ تا ۲ فنجان در روز محدود کنید و در عصر‌ها از نوشیدنی‌های بدون کافئین مانند منوش‌های گیاهی استفاده نمایید.

غذاهای آماده و بسته‌بندی‌شده: مراقب افزودنی‌ها باشید

محصولات آماده و بسته‌بندی‌شده، مانند غذاهای نیمه‌آماده، چیپس و بیسکویت‌ها، معمولاً حاوی مواد نگهدارنده، رنگ‌های مصنوعی و افزودنی‌های شیمیایی هستند. مصرف مداوم این مواد می‌تواند باعث التهاب مزمن و استرس اکسیداتیو شود، که فشار زیادی بر سیستم ایمنی وارد می‌کند.

راهکار ساده این است که تا حد امکان، غذاهای تازه و خانگی مصرف کنید و برچسب‌های محصولات بسته‌بندی‌شده را مطالعه کنید. هرچه مواد تشکیل‌دهنده ساده‌تر و طبیعی‌تر باشند، برای سیستم ایمنی بدن بهتر است.

شما می‌توانید به جای چیپس آماده، می‌توانید هویج و خیار را به صورت ختالی با کمی روغن زیتون و ادویه آماده کنید؛ هم خوشمزه است و هم سلامت بدن را تقویت می‌کند.

سبک زندگی سالم: انتخاب آگاهانه غذا

یکشنبه ۲ آذر ۱۴۰۴ ، ۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ ، ۲۳ نوامبر ۲۰۲۵ ، شماره ۴۸۲۵ ، صفحه ۹



تقویت سیستم ایمنی تنها به حذف غذاهای مضر محدود نمی‌شود. سبک‌زندگی سالم شامل خواب کافی، ورزش منظم، کاهش استرس و تغذیه متعادل است. نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا بدن قوی و مقاومی داشته باشید:

میوه‌ها و سبزیجات تازه را در برنامه روزانه قرار دهید؛ آن‌ها سرشار از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر هستند.

مصرف قند و شکر افزودنی را کاهش دهید و از شیرینی‌های طبیعی مانند میوه خشک استفاده کنید.

کربوهیدرات‌های کامل و سبوس‌دار جایگزین نان و برنج سفید شوند.

چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها جایگزین چربی‌های ترانس و سرخ‌کردنی شوند.

آب کافی بنوشید؛ هیدراته‌بودن بدن عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

ورزش منظم داشته باشید؛ حتی پیاده‌روی روزانه ۳۰ دقیقه می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

خواب با کیفیت هشت ساعت خواب‌شبانه یکی از پایه‌های سیستم ایمنی قوی است. مدیریت استرس؛ تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن، یوگا یا نفس عمیق می‌توانند سیستم ایمنی را تقویت کنند.

آیا ورزش با معده خالی چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد

و به عضلات در جذب بهتر گلوکز (قند خون) کمک کند. این اثرات در ورزش‌های استقامتی مانند دویدن و دوچرخه‌سواری مشهودتر است.

جمع‌بندی‌هایی

پرفیسور گونزالس نتیجه می‌گیرد: مهم‌ترین عامل، تداوم در ورزش است. ورزش کردن با معده خالی یا پر، تنها یک مسئله فرعی در این مسیر محسوب می‌شود. بهترین روش، ورزش منظم همراه با یک برنامه غذایی متعادل است که بتوان آن را در بلندمدت حفظ کرد.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که ورزش در حالت ناشتا ممکن است مزایای متابولیک خاصی داشته باشد، اما برای کاهش وزن مؤثر، ایجاد تعادل منفی انرژی از طریق ورزش منظم و رژیم غذایی مناسب، از هر راهبرد دیگری مهم‌تر است.

حالت ناشتا برای کاهش وزن مناسب‌تر است. بدن تنها قادر به ذخیره مقدار محدودی کربوهیدرات به‌صورت گلیکوژن در کبد و عضلات است و هر انرژی اضافی، خواه از کربوهیدرات، چربی یا پروتئین، در نهایت به چربی بدن تبدیل می‌شود.

نکته کلیدی

گونزالس تأکید می‌کند: برای کاهش چربی، باید بدن را در حالت نقصان کالری قرار دهید، یعنی بیشتر از آنچه در یافت می‌کند، انرژی بسوزانید. اگر این تعادل منفی برقرار نباشد، فرقی نمی‌کند ناشتا ورزش کنید یا نه؛ بدن در بلندمدت این انرژی را به شکلی مدیریت می‌کند که تعادل خود را حفظ کند.

نویافتهای کلیدی

ورزش در حالت ناشتای می‌تواند حساسیت به انسولین را بهبود بخشد

گروه بهداشت و سلامت – این پرسش که آیا ورزش با معده خالی چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد، سال‌هاست در میان ورزشکاران و علاقه‌مندان به تناسب‌اندام مطرح است و بر اساس پژوهش‌های علمی، پاسخ این پرسش پیچیده‌تر از یک «بله» یا «خیر» ساده است.

خاویر گونزالس (Javier Gonzalez)، استاد تغذیه و متابولیسم دانشگاه بات ناگلیس، در این زمینه می‌گوید: این ادعا پایه علمی دارد، اما نباید آن را به شکل مطلق تفسیر کرد. هنگام ورزش، بدن هورمون‌ها را ترشح می‌کند که باعث سوزش عموماً تا کربوهیدرات و چربی، استفاده می‌کند. اگر فرد از شب قبل ناشتا باشد، معمولاً سهم چربی در این ترکیب سوختی کمی افزایش و سهم کربوهیدرات کاهش می‌یابد، به‌ویژه اگر صبحانه حاوی کربوهیدرات فراوانی باشد.

وی در ادامه هشدار می‌دهد: اما این موضوع به آن معنا نیست که ورزش در

اخبار حوادث

فرصت زندگی برای مرد بدهکار که پیرزن سالخورده را به قتل رساند

گروه حوادث – پسر جوانی که به خاطر تأمین بدهی ناشی از ایام کرونا مرگ متربک قتل یکی از اقوام پدر خود شده است، احتمالاً با پرداخت دیه از مرگ رهایی یابد.

در بیست و ششمین روز اردیبهشت سال ۱۳۹۹، مردی به شدت مضطرب و وحشت‌زده با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ تماس گرفت و خبر از کشته شدن مادرش داد. او به مأموران پلیس گفت جسد مادر سالخورده‌اش به نام طیبه را در خانه‌اش پیدا کرده و به نظرش او به قتل رسیده است. دقایقی بعد مأموران کالتری ۱۵۳ شهر کویلیر تهران به خانه‌زن سالخورده رفتند و با صحبت‌های رویرو شدند که انتظارشان را می‌کشید، جسد زنی حدوداً ۸۰ ساله در وسط پذیرایی خانه‌ای قدیمی افتاده بود.

به این ترتیب با اطلاع موضوع به بازپرس ویژه قتل پایتخت، تیمی از مجرب‌ترین کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ دستور یافتند در کنار دیگر عوامل بررسی صحنه جرم در محل حاضر شوند تا تحقیقات تخصصی آغاز شود. بررسی‌های اولیه پزشکی قانونی و کارآگاهان نشان داد که مقتول با وارد آمدن ضربات متعدد و شدید یک ماهیتابه آهنی که درست کنار یکری بی‌جاش افتاده بود، به طرز فجیعی به قتل رسیده است. به‌هم‌ریختگی شدید وسایل خانه، کنش‌های بی‌رون کشیده‌اشیایی که پخش شده بودند حاکی از آن بود که احتمالاً قاتل با قاتلان با انگیزه سرقت وارد شده‌اند. اما نکته بسیار مهم دیگری که توجه کارآگاهان را جلب کرد تا شاید سرخ مهمی بدست آورند این بود که خانه مجهز به سیستم دوربین مداربسته بود، اما در ادامه مشخص شد که در کمال تعجب دستگاه ضبط تصاویر از کار افتاده و هارد ذخیره‌سازی آن به کلی غیبش رفته بود. همچنین هیچ اثری از شکستن در، دستکاری قفل یا تخریب پنجره‌ها مشاهده نشد؛ همین مسئله باعث شد فرضیه ورود فرد آشنایه شدت تقویت شود. کارآگاهان به این نتیجه رسیدند که مقتول احتمالاً قاتل را می‌شناخته، خودش در راباز کرده و همین اعتماد، زمینه‌ساز قتل او شده است، همچنین با توجه به سرقت هارد دوربین‌های مداربسته اینکه عامل یا عاملان از کیم و کیف خانه هم اطلاع دقیق داشتند به عنوان پسرترین استدلال مورد بررسی قرار داشت.

فرد مقتول که کشف جسد را گزارش داده بود، در اظهارات اولیاش گفت: «بعد از فوت پدرم، مادرم تنها زندگی می‌کرد. به خاطر بیماری قلبی که داشت، برای اطمینان بیشتر چند دوربین مداربسته در خانه نصب کرده بودم. آن روز از طریق تلفن همراه تصاویر را چک می‌کردم؛ دیدم مادرم وضو گرفته و مشغول آماده‌شدن برای نماز بود که ناگهان همه دوربین‌ها خاموش شدند. چندین بار با تلفن ثابت و همراه تماس گرفتم اما جواب نداد، به همین دلیل نگران شدم و سریع خودم را به خانه‌اش رساندم. وقتی در راباز کردم با جسد خون‌آلود مادرم رویه‌رو شدم که تمام طلاها و زیورآلاتش هم غیبش‌رفته بود. از همان لحظه اول مطمئن بودم قاتل یکی از آشنایان یا اقوام است.»

پس از آن تحقیقات پلیسی به‌سرعت وارد مرحله جدیدی شد، کارآگاهان دریافتند جوانی ۳۳ ساله به نام بهروز که پسر برادرزاده مقتول بود، به‌پایانه مآملهای اخیر به‌پایانه رساندن بسته‌های معیشتی و کمک‌های خیریه‌ای چندین بار به خانه طیبه و فتوآمد داشته است. همچنین پسر مقتول هم گفت نسبت به این مراجعات مکرر اعتراض کرده و حتی به مادرش هشدار داده بود که مراقب باشد. در همین حین که تحقیقات در مورد بهروز ادامه داشت یکی از دوستان نزدیکش داوطلبانه به اداره آگاهی مراجعه کرد و اطلاعات تعیین‌کننده‌ای به مأموران پلیس داد. او گفت در یکی از دور همی‌های دوستانه، هنگام تفریح ناگهان یک انگشتش طلای زتانه‌از

مجازات سنگین برای پسر دانشجو وزن خیانتکار به جرم جنایتی هولناک!



حالی لورفت که او جوان دانشجوی رشته مهندسی پزشکی را نیز لو داد. باتکمیل تحقیقات و بازسازی صحنه قتل، باین پرونده حساس به‌شعبه پنجم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی ارسال شد و دو متهم پای میز محاکمه ایستادن. آن‌ها در جلسات محاکمه، زوایای پنهان و ابعاد مختلف این جنایت کثیف در مرداب اینستاستگرافی افاش کردند و در ادامه قضات بر جسته‌شعبه پنجم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی حکم قاطع خود را درآدره متهمان این پرونده جنایی صادر کردند.

بنابسر این رای که به‌امضای قاضی حجت‌الاسلام والمسلمین محمدشجاع‌پورفدکی (رئیس)وقاضی امیرعابدینی (مستشار دادگاه)رسیده ، «ع)«مقتضی ردیف اول) به‌خاطر ارتکاب قتل عمد مردمسلمان به قصاص نفس و اعدام یا طنباب دار و به اتهام آتش سوزی عمدی و جنایت بر مرده به تحمل ۵ سال زندان و ۷۵ ضربه شلاق، محکوم شده است. همچنین «ف)«(بلاگر معروف) نیز باید به خاطر معاونت در ارتکاب قتل ۲۰ سال زندان و به اتهام معاونت در ایجاد آتش سوزی عمدی و جنایت بر مرده ۲ سال زندان و ۳ ضربه شلاق را تحمل کند. اما رای مذکور که از سوی تقی‌پور (مدیر دفتر شعبه پنجم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی) به متهمان و وکلای آنان ابلاغ شد، قطعی نیست و در مهلت قانونی قابل فرجام خواهی در دیوان عالی کشور است.

گروه حوادث– دانشجوی رشته مهندسی پزشکی که به همدستی بلاگر معروف مشهلی، جنایت کثیف در مرداب اینستاستگرافی را رقم زده بودند با حکم قاطع شعبه پنجم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی به مجازات مرگ، شلاق و ۲۰ سال زندان محکوم شدند.

زن جوانی به نام «ف» که فعالیت گسترده‌ای در فضای مجازی داشت و به اصطلاح «بلاگر» بود، چندسال قبل در بستر شبکه‌های اجتماعی با پسر جوانی آشنا شد که دانشجوی رشته مهندسی پزشکی بود. این آشنایی مجازی، آرام آرام به وابستگی عاطفی عمیقی بین آن‌ها کشیده به طوری که زن جوان ماجرای اختلافات خانوادگی و ریز و درشت مشکلات زندگی خصوصی‌اش را برای «ع» بازگو کرد اما این روابط عاطفی و غیر اخلاقی به آن‌جا رسید که هر دو نفر برای ازدواج باهم تصمیم هولناکی گرفتند. آن‌ها که شوهر «ف» ساله «ف» را مأمعی برای خود می‌دیدند، با طر یک دسیسه‌شوم درصدد قتل ع-ز را برآمدند و روش های مختلفی برای جنایت دلهره آور خود بررسی کردند. «ع» که در رشته مهندسی پزشکی تحصیل کرده و به لوازم و وسایلی پزشکی آشنایی کامل داشت به «ف» (بلاگر معروف) پیشنهاد داد تا ع-ز را با گاز هلیوم خفه کنند که گازی بی رنگ و بی بوست، به همین دلیل «ع» برای اجرای این نقشه هولناک ابتدا یک دستگاه کپسول گاز هلیوم با ابزارهای جانبی آن اجاره کرد و در حالی که پلاستییک بزرگی هم در دست داشت، نیمه شب بیست و پنجم اسفند ۴۰ به منزل «ف» رفت. از سوی دیگر «ف» نیز طبق این نقشه کثیف که به مرداب اینستاستگرافی گره خورده بود، فرص های خسواب آور (پهوش کنند) را به شوهرش خوانده بود تا زمینه قتل او را فراهم کند. وقتی «ع» وارد منزل شد، بلافاصله کیسه پلاستیکی همراه خود را بر سر «ع-ز» (شوهر بلاگر) کشید و لوله گاز هلیوم را در زیر آن قرار داد و خیلی زود شیر گاز را باز کرد اما مر ۲۳ ساله چشمانش را گشود و انسدادکی هویشاری خود را باز یافت. دو جوان که دسیسه مرگ را بی نتیجه می دیدند و احتمال می دادند به هدف خود نرسند بی درنگ نقشه قتل را به شیوه نخب نما اجرا کردند.