

# خوراکی‌هایی که نباید در سرما خوردگی مصرف کرد

سرماخوردگی و آنفولازا از شایع‌ترین بیماری‌های فصل سرما هستند که می‌توانند با علائمی مانند تب، گلودرد، سرفه، آبریزش بینی و ضعف عمومی همراه باشند. در این شرایط، رعایت رژیم غذایی مناسب نقش بسیار مهمی در سرعت بهبود و کاهش شدت علائم ایفا می‌کند. مصرف برخی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و روند بهبودی را طولانی کند، در حالی که برخی دیگر به بهبود سریع‌تر کمک می‌کنند.

دکتر نیل پاتل، پزشک خانواده در بیمارستان سنت بار تلو مو بریتانیا، و متخصص تغذیه دانا هندرسون درباره غذاهایی که باید در دوران سرماخوردگی از آنها اجتناب کرد، هشدار دادند.

به گفته هندرسون، یکی از مهم‌ترین نکات این است که در طول

**❏ گروه بهداشت و سلامت - به گفته پزشکان و متخصصان تغذیه، رعایت نکات ساده غذایی می‌تواند به بدن کمک کند تا بهتر با عفونت مبارزه کند.**

پاتل همچنین اشاره کرد که مصرف غذاهای تند و ادویه‌دار نیز در دوران بیماری مناسب نیست. این غذاها می‌توانند دستگاه گوارش را تحریک کنند، در حالی که دستگاه گوارش هنگام عفونت به‌طور طبیعی ضعیف‌تر عمل می‌کند و تحریک بیشتر آن می‌تواند باعث افزایش ناراحتی و بدحالی شود. به‌طور کلی، رعایت یک رژیم غذایی سالم و متعادل، همراه با استراحت کافی و مصرف مایعات فراوان، می‌تواند نقش مهمی در تسریع بهبود از سرماخوردگی و آنفولازا داشته باشد. پزشک از کافئین، شکر، چربی‌های اشباع و غذاهای تند، در کنار انتخاب غذاهای سبک و مغذی، می‌تواند بدن را در مبارزه با عفونت و کاهش علائم بیماری همراهی کند.

رقیب‌بودن چای منجر به پلی‌فنول کمتر می‌شود، اما حتی چای رقیق هم می‌تواند جذب آهن را تحت تأثیر قرار دهد.

کدام چای‌ها بر جذب آهن اثر می‌گذارد؟

**چای‌های گیاهی:** همه چای‌ها حاوی پلی‌فنول هستند و احتمالاً بر جذب آهن اثر می‌گذارند. حتی چای‌های گیاهی و دارویی هم به دلیل محتوای بالای پلی‌فنول خود می‌توانند جذب آهن را کاهش دهند.

**چای سبز:** نوع پلی‌فنول موجود در چای سبز (کاتچین‌ها) هم جذب آهن را کاهش می‌دهد. مطالعات مشاهده‌ای نشان داده‌اند مصرف بیشتر چای سبز با سطح پایین‌تر فریتین خون (شاخص ذخایر آهن) مرتبط است. فریتین پایین نشان‌دهنده کمبود آهن است.

**چای‌ها با سطوح مختلف تانین:** چای سیاه بیشترین میزان تانین را دارد و چای سبز کمترین. چای اولانگ که نوعی چای نیمه‌تخمیری است، از نظر تانین بین چای سیاه و سبز قرار می‌گیرد.

**چای سیاه تخمیری:** چای ممکن است جذب انواع خاصی از آهن را کاهش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد چای سیاه تخمیری جذب کل‌رید فریک یا سولفات آهن را ۶۰ تا ۹۰ درصد کاهش می‌دهد. سولفات آهن یکی از انواع مکمل‌های آهن با دسترسی زبستی بالاتر و تحمل‌پذیری بهتر محسوب می‌شود.

**چگونه مصرف چای و وعده‌های آهن را در یک مکمل‌ها را زمان‌بندی کنیم؟**

نوشیدن چای همراه غذا به شکل مستمر خطر کمبود آهن را افزایش می‌دهد. در یک مطالعه، نوشیدن چای جذب آهن از غذاهای غنی‌شده را بیش از ۸۵ درصد در زنان بدون کم‌خونی ناشی از فقر آهن کاهش داد. مطالعات دیگر هم نشان دادند چای جذب آهن از نان گندم غنی‌شده با سولفات آهن یا فمارات آهن را ۵۶ تا ۷۲ درصد کاهش می‌دهد.

اگر چای می‌نوشید، آن را از وعده‌های غذایی و مکمل‌های آهن جدا کنید. بهتر بگوییم باید دست‌کم ۶۰ دقیقه بین مصرف چای و وعده غذا یا مکمل آهن فاصله باشد، زیرا اثر مهارکنندگی چای ممکن است پس از یک ساعت از بین برود. می‌توانید چای را پیش یا پس از غذا مصرف کنید:

چای یک ساعت پیش از غذا: تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن چای یک ساعت پیش از غذا یا مکمل آهن، جذب آهن را دو برابر می‌کند.

چای یک ساعت پس از غذا: جذب آهن را بیش از یک و نیم برابر افزایش می‌دهد.

با این حال، برای تعیین بهترین زمان مصرف چای بدون تأثیر بر جذب آهن، به تحقیقات بیشتری نیاز است. سرعت عبور غذا از دستگاه گوارش بر جذب آهن اثر می‌گذارد و این نکته از فردی به فرد دیگر و بسته به نوع غذا متفاوت است.

**در صورت داشتن مشکل کمبود آهن باید از چای**

**پرهیز کنیم؟**

اگر کمبود آهن دارید، لازم نیست چای را کنار بگذارید؛ فقط باید مصرف آن را مدیریت کنید. چای را جاذگانه از وعده‌های غذایی و مکمل‌های آهن مصرف کنید تا جذب بهتر انجام شود.

همچنین می‌توانید جذب آهن را با ترکیب غذاهای غنی از آهن با منابع ویتامین C مانند بروکلی، کیوی، مرکبات، توت‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای قرمز و سبز بهبود دهید.

**عوارض احتمالی**

هنگام مصرف چای، افزون بر تأثیر آن بر جذب آهن، باید به نکات زیر هم توجه کنید:

**آلرژی:** اگر به چای یا ترکیبات آن حساسیت دارید، از مصرف آن پرهیز کنید.

**کافئین و محدودیت مصرف:** چای سیاه و سبز حاوی کافئین هستند؛ بنابراین مصرف آن‌ها را به کمتر از ۴ فنجان در روز محدود کنید. کودکان، به‌ویژه زیر ۱۲ سال، باید از مصرف کافئین خودداری کنند.

**هشدار دوران بارداری:** زنان باردار باید مصرف کافئین را به کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند. به‌طور متوسط، یک فنجان ۲۳۷ میلی‌لیتری چای سیاه ۴۷ میلی‌گرم و چای سبز ۳۰ میلی‌گرم کافئین دارد.

**مصرف متعادل:** به‌جز کافئین، چای سیاه و سبز در صورت مصرف متعادل (کمتر از چهار فنجان ۱۸۰نسی در روز) عارضه‌ها شسته‌شده‌ای ندارند.

امر نقش داشته باشند عبار تند از:

پلی‌فنول‌ها: چای حاوی پلی‌فنول‌ها یا ترکیبات گیاهی با فواید سلامتی است که آهن موجود در غذاهای گیاهی (آهن غیرهم) را مهار می‌کنند. نحوه کامل اثر گذاری پلی‌فنول‌ها بر جلوگیری از جذب آهن هنوز به‌طور کامل روشن نشده است. تانن‌ها: تانن‌ها نوعی پلی‌فنول هستند که در چای فراوانند. این ترکیبات به آهن گیاهی (غیرهم) متصل شده و مولکول‌هایی می‌سازند که دستگاه گوارش قادر به تجزیه و جذب آن‌ها نیست؛ در نتیجه جذب آهن محدود می‌شود.

غلظت چسای: زمان دم‌کشی، برند چای و مقدار چای مورد استفاده بر میزان پلی‌فنول‌ها اثر می‌گذارند. دم‌کشیدن کمتر و

## اخبار حوادث

## قتل هولناک مادر با انگیزه سرقت جواهرات

**گروه حوادث** – پسر ۵۰ ساله مادرش را با انگیزه مالی به‌قتل رساند.

آذرماه‌اسال، یکی از برج‌های لوکس خیابان شمال تهران ناگهان غرق در وحشت شد، چون همسایه‌ها صدای جیغ‌های ضعیف و غیر معمولی را از آپارتمان طبقه‌هشتم شنیدند و وقتی به واحد موردنظر رفتند جسد پرنری ۷۵ ساله را دیدند که روی فرش اتاق خواب غرق در خون افتاده بود. سپس پلیس از موضوع مطلع و تحقیقات آغاز شد. کارشناسان پزشکی قانونی که در محل حضور یافته بودند حدس زدند که جاقوی آشین‌خانه آلت قتل بوده و ۲۳ ضربه با عمق متفاوت بر گردن، سینه و شکم زن سالخورده فرو رفته است. همچنین گاو صندوق گوشه اتاق باز و جای خالی طلاها و ظروف نقره قدیمی کاملاً مشهود بود که اعضای خانواده زن کشته شده پس از حضور بلافاصله متوجه آن شدند و احتمال دادند حدود ۱۰ میلیارد تومان از اموال خانوادگی شان غارت شده است.

بررسی‌های اولیه حکایت از آن داشت که هیچ اثری از شکست در ورودی، دستکارتی قفل یا پنجره باز وجود ندارد. در ادامه نیز قطعی شد که گاو صندوق با رمز و کلید باز شده و این برای کارآگاهان قطعی بود که قاتل کسی بوده که پیرزن او را می‌شناخته و با خیال راحت در را به روده باز کرده بود.

در مرحله دیگری از تحقیقات کارآگاهان سراغ تصاویر دوربین‌های مدار بسته راهرو و آسانسور رفتند. تصاویر نشان می‌داد مردی با کلاه لیدار و ماسک مشکی حدود ساعت ۱۰:۴۷ صبح زنگ در را زده است. تصاویر نشان می‌داد پیرزن در را باز کرد، چند کلمه با فرد مهاجم حرف زده و مرد داخل شده و دقیقه ۱۸ دقیقه بعد، همان مرد با عجله و در حالی که یک کوله‌پشتی بزرگ به دوش داشته از آپارتمان بیرون آمده و در آسانسور ماسک را برداشته و سوار موتورسیکلتی شده که پایین منتظرش بوده و فرار کرده است.

پلاک موتورسیکلت در تصاویر کاملاً مشخص بود، کارآگاهان اداره دهم همان روز سراز مالک موتور رفتند. جوانی که مالک موتورسیکلت بود، گفت: مو‌تورم را صبح جمعه روز به دوستم قرض دادم. وقتی صاحب موتورسیکلت نام دوستش را گفت،



ماموران سراغ مظنون پرورنده رفتند. این مظنون پسر خود مقتول بود، مرد ۵۰ ساله‌ای که فقط چند کوزه آن‌طر فتر زندگی می‌کرد. وقتی ماموران در رباباز کردند، مرد مظنون با چشم‌های قرمز و پف‌کرده جلوی تلویزیون نشسته و انگار منتظر بود تا دستگیر شود. در تفتیش خانه مرد بازداشت شده در کمد لباس، همان کوله‌پشتی بدست آمد که در دوربین آسانسور ثبت شده بود. کوله‌ای پر از طلا و ظروف نقره مادرش که هنوز لکه‌های خون روی بعضی از آنها دیده می‌شد.

متهم ابتدا همه‌چیز را انکار کرد، اما وقتی فیلم دوربین راهرو را جلویش گذاشتند، سرش را در دستانتش گرفت و شروع به گریه کرد. پس از آن گفت: «من و پدرم سال‌ها لوازم‌خودرو می‌فروختم، اما پدرم که فوت کرد، همه‌چیزم از دست رفت و ورشکست شدم. الان هم یک پسر دارم که خارج از کشور است و درس می‌خواند؛ باید خرجش را بدهم که هزینه سنگینی هم دارد. پسر دیگرم هم می‌خواهد داماد شود و پول عروسی او را هم ندارم. هر چه از مادرم خواستم کمک کند جواش منفی بود و گفت طلاهایش را برای روز مبادا گذاشته، برای همین راه دیگری برایم نماند و برای بدست آوردن دارایی‌ها دست به این قتل زدم. وقتی به خانه‌امش رفتم در حالی که صورت‌م را پوشانده بودم، گفتم می‌خواهم یک مقدار طلا در گاو صندوق خانه شما بگذارم، در رباباز کرد. وقتی رمز راز زد و در گاو صندوق را باز کرد. او ناگهان مرا شناخت. همان لحظه وحشت کردم، جاقور از جیبم در آوردم، هم می‌خواستم ساکتش کنم. او داد زد و به مستم آمد. بعد از آن هیچی بادم نیست. طلاها را در کوله ریختم و فرار کردم. فکر می‌کردم چون ماسک داشتم کسی من را نمی‌شناسد و نمی‌فهمند که کار من است، فکر نمی‌کردم دوربین راهرو همه‌چیز را گرفته باشد».

پس از شنیدن راز این جنایت، متهم در بازداشتگاه اداره دهم به سر می‌برد و تحقیقات در مورد این پرونده ادامه دارد.

## درخواست طلاق از مردی که برای بچه‌دار شدن قصد ازدواج مجدد دارد

**روش‌های زیادی برای درمان ناباروری وجود دارد. چرا شما آن را**

**انتخاب نمی‌کنید؟**

من مدت‌هاست که درمان می‌گویم اما امکان بچه‌دار شدن ندارم.

ما ۵ سال قبل ازدواج کردیم و البته زندگی خوبی داشتیم.

**چرا دچار اختلاف شدید؟**

راستش ما خودمان قصد جدایی نداشتیم. شرایط زندگی طوری پیش رفت

که تصمیم به طلاق گرفتیم. چون هیچ‌کدام برای این همه ناراحتی تحمل

نداریم.

**یعنی ناراحتی از بیرون به شما تحمیل شده است؟**

ما سستی ازدواج کردیم. از اقوام دور دوریم. بعد از ازدواج تصمیم گرفتیم بچه‌دار شویم. بعد متوجه شدیم که امکان بچه‌دار شدن نداریم.

## مادرشوهر خرافاتی زوج جوان را به دادگاه کشاند



قاضی رو به پسر جوان کرد و گفت پسرم مبدائی علت دادخواست‌همسرت چیست؟ پسر جوان که امین نام داشت، گفت: نه حاج آقای منم. دختر جوان با عصبانیت و لحن تندای گفت: نمی‌دانی؟ بعد از داخل کفش چند تکه کاغذ در آورد و روی میز مادرشوهر و خواهرشوهر من برای بار چندم است و من دیگر تحمل ندارم. به همسرم هم گفتم اما امین توجه نمی‌کند و می‌گوید ما دشمن داریم و حسود زیاد هستند شاید کار آنها باشد؛ آخر چه کسی جز دوست و آشنا به خانه ما می‌آمد؟ مطمئن می‌داند کار مادرش است چون در پیام‌های گوشی موبایل او دیدم که خواهرش گفت



**منظرش چیست؟**

می‌گویند قیبول کن من زن دیگری بچه دار شوم. من قبول نکردم او می‌خواهد ازواج کند. من حاضر نیستم مثل این طوری زندگی کنم و شریک

زندگی‌ام را با کسی تقسیم نمی‌کنم، حتی اگر جاشویم.

**مهریه و نفقه چه؟**

قبول کرده همه را بدهد. امیدوارم با جدایی از من خوشبخت شود.



باید این دعا را در آب حل کند و به خورد من بدهد تا من حرف گوش‌کن آنها شوم. من دیگر به امین و مخصوصا خانواده‌اش اعتماد ندارم. آقای قاضی آنقدر از این چیزها به‌خورد من دادماند، حالم بد شده است. الان عکرم هم رفتم و می‌گویم باید تحت درمان باشم کلاً سلامت من به خطر افتاده است، خواهش می‌کنم حکم طلاق ما را زودتر صادر کنید و من راجعات بدهید تا نمرده‌ام. قاضی رو به امین کرد و گفت پسرم حرف‌های همسرت را شنیدی؛ چه پاسخی داری؟ امین من من کتان گفت: «آقای قاضی مادرم که بد زندگی ما را نمی‌خواهد، ما دشمن زیاد داریم فامیل چشم دیدن زندگی ما را ندارند، مادرم می‌خواهد ما را از شر دشمنان و حسودان حفظ کند. خانواده من او را دوست دارند و به او احترام می‌گذارند اما من با آنها سر ناسازگاری دارم و به آنها بی‌ای می‌کنم».

مینا گفت: «هن بی‌ای نکردم اما وقتی متوجه کارهایشان

شاید کار آنها باشد؛ آخر چه کسی جز دوست و آشنا به

دست‌وراستشان باشد و هر چه می‌گویند، بگویند. چشم.

قاضی پس از چند دقیقه سکوت گفت بهتر است سه

ماه به کلاس‌های مشاوره بروید این مشکلات با تالی

و مشاوره قطعاً درست می‌شود. اگر کلاس‌های مشاوره

تأثیری نداشت، آن وقت حکم طلاق را صادر می‌کنم.

## تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱

# کیش نوش