

# ۱۰ خوراکی ایمنی بدن در زمستان افزایش می‌دهد

هوای سرد اغلب با علائم معمول مانند آبریزش بینی، خارش گلو و افزایش خطر ابتلا به عفونت‌هایی که در این زمان از سسال رایج هستند، همراه است. با این حال، رژیم غذایی می‌تواند در این شرایط کمک بزرگ باشد.

بر اساس نتیجه مطالعه منتشر شده در نشریه کتابخانه ملی پزشکی آمریک، کارشناسان به این نکته اشاره کرده‌اند که برخی از ریز مغذی‌ها و میکروب‌های زنده ممکن است خطر یا مدت زمان عفونت‌های تنفسی را کاهش دهند و همچنین منبعی برای تقویت عملکردهای اصلی سیستم ایمنی باشند.

خوردن انواع مختلف غذاهای سرشار از مواد مغذی نه تنها از ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن شما جلوگیری می‌کند، بلکه به ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر، آنتی اکسیدان‌ها و میکروب‌های زنده‌ای را که اولین خط دفاعی بدن را تشکیل می‌دهند، به بدن می‌رساند.

در ادامه این مطلب به غذاهایی که برای سیستم ایمنی مفید هستند و باید در منوی زمستانی شما گنجانده شوند، روش‌های آسان مصرف آن‌ها و همچنین توضیحات مختصری در مورد تحقیقاتی که اثرات تقویت‌کننده سیستم ایمنی این خوراکی‌ها را تأیید می‌کنند، اشاره شده است.

**مرکبات (پرتقال، لیمو، لیمو شیرین)**

مرکبات سرشار از ویتامین C هستند که یک آنتی اکسیدان قوی است و بسیاری از سلول‌های ایمنی را حفظ کرده و به جذب آن‌ها در غذاهای

گیاهی کمک می‌کند. مصرف میوه به شکل طبیعی یا اضافه کردن آن به چای و سالاد، راهی آسان برای دریافت ویتامین روزانه شماست.

**سبزیجات برگ‌دار (اسفناج، کلم پیچ، کلم کیل)**

ویتامین‌های A، C، فولات و فیبر همگی به وفور در سبزیجات برگ‌دار وجود دارند که به سیستم ایمنی غشاهای مخاطی و دستگاه گوارش کمک می‌کنند. می‌توانید آن‌ها را به شکل سوپ، غذاهای سرخ‌شده یا اسموتی مصرف کنید تا دوز متمرکزی از مواد مغذی دریافت کنید.

**ماست و کفیر (غذاهای پروبیوتیک)**

محصولات لبنی پروبیوتیک یکی از منابع کشت‌های زنده هستند که به حفظ میکروبیوم سالم روده، که تنظیم‌کننده اصلی پاسخ‌های ایمنی است، کمک می‌کنند. در آزمایش‌های بالینی ثابت شده که مصرف منظم پروبیوتیک‌ها با کاهش دفعات و مدت زمان عفونت‌های تنفسی فوانی مرتبط است. ماست ساده یا کفیر را همراه باغذا یا به صورت ماست و خیار و یورانی ماست و اسفناج مصرف کنید.

**ماهی چرب یا جایگزین‌های غنی‌شده (ویتامین D و امگا۳)**
یکی از نقش‌های ویتامین D تنظیم سیستم ایمنی است. اگرچه دریافت ویتامین از خورشید بهترین راه در نظر گرفته می‌شود، اما تأمین نیاز بدن در زمستان را می‌توان با مصرف ماهی چرب (مانند ماهی سالمون یا ماهی خال‌مخالی) یا یک محصول غنی‌شده با ویتامین D نیز انجام داد.

### بهداشت و سلامت

## گروه بهداشت و سلامت- هوای سرد اغلب با علائم معمول مانند آبریزش بینی، خارش گلو و افزایش خطر ابتلا به عفونت‌هایی که در این زمان از سال رایج هستند، همراه است. با این حال، رژیم غذایی می‌تواند در این شرایط کمک بزرگی باشد.

در برخی از جمعیت‌ها، آزمایش‌های مداخله‌ای نشان می‌دهد که مکمل ویتامین D ممکن است منجر به کاهش خطر عفونت‌های حاد تنفسی شود. اگر در حال بررسی شروع یک رژیم مکمل با دوز بالا هستید، ابتدا باید تحت نظر پزشک آزمایش خون انجام دهید و سپس ضمن مشاوره با وی دوز ویتامین D خود را افزایش دهید.

**آجیل و دانه‌ها (بادام، تخمه کدو)**

از جمله مواد مغذی موجود در آجیل و دانه‌ها می‌توان به ویتامین E، روی، منیزیم و چربی‌های خوب اشاره کرد که همگی در کنار هم نقش مهمی در غشای سلول‌های ایمنی و دفاع آنتی‌اکسیدانی دارند. اضافه کردن چیزی حدود یک مشت کوچک به رژیم غذایی روزمره، راهی عالی و بسیار ساده برای دریافت ریز مغذی‌های مورد نظر برای تقویت‌کننده سیستم ایمنی شماست.

**سیر و زنجبیل**

هر دو این گیاهان سابقه طولانی و غنی در استفاده در طب سنتی دارند و حاوی موادی هستند که خواص ضد التهابی و ضد میکروبی ضعیفی دارند. استفاده از سیر تازه در آشپزی و رنده کردن زنجبیل برای تهیه چای یا سوپ، وعده‌های غذایی گرم و تقویت‌کننده سیستم ایمنی را به شما ارائه می‌دهد که می‌توانید از آن‌ها لذت ببرید.

**قارچ**

برخی از انواع قارچ‌های خوراکی دارای اجزایی مانند بتا گلوکان و آنتی اکسیدان‌ها هستند که به آن‌ها کمک می‌کند تا با اسطوخا‌های

از حد آب می‌تواند منجر به مسمومیت با آب شود.

اگرچه مسمویت با آب اتفاقی نادر است.

بدن برای حفظ سطح هیدراتاسیون به آب و الکترولیت‌هایی مانند سدیم و پتاسیم نیاز دارد. الکترولیت‌ها نقش مهمی در حفظ عملکرد قلب، مغز و عضلات دارند و حفظ تعادل بین سطح الکترولیت و آب در بدن کلیدی است. نوشیدن بیش از حد آب می‌تواند منجر به مسمومیت با آب شود. هنگامی این اتفاق می‌افتد، آب اضافی توسط سلول‌های بدن جذب می‌شود و باعث تورم آنها می‌شود. تورم سلول‌های مغزی می‌تواند باعث فشار بیش از حد در داخل سر شود که نهایتاً منجر به گیجی، سردرد و خواب‌آلودگی شود. حالت تهوع و استفراغ یا گرفتگی عضلات نیز ممکن است رخ دهد.

«نوشیدن خیلی سریع آب پس از تمرینات بسیار طولانی بدون جایگزینی الکترولیت‌های از دست رفته»، «هوس بیش از حد آب، وضعیتی که به آن پلی دیپسی روانی می‌گویند»، «مصرف برخی داروها»، «ابتلا به بیماری یا نارسایی کلیوی»، «جایگزینی آب در شرایطی که سطح هورمون ضد ادرازی (ADH) بالا است» و «شرکت در مسابقات نوشیدن آب» از علل مسمومیت با آب محسوب می‌شوند.

بدن انسان بر پایه تعادل پیش می‌رود و مصرف آب نیز از این قاعده مستثنی نیست. برای جلوگیری از مسمومیت با آب، مهم است که هنگام تشنگی آب نوشید به نشانه‌های بدن خود گوش دادا بدون مصرف بیش از حد، از هیدراته بودن بدنتان اطمینان حاصل کرد. میزان توصیه شده مایعات روزانه به عواملی مانند سن، جنسیت، فعالیت بدنی و سلامت کلی وابسته است. توصیه‌های روزانه حدود ۱۱.۵ فنجان برای زنان و ۱۵.۵ فنجان برای مردان است. در حالی که محدوده مشخصی وجود ندارد که چه میزان آب «زیاد» محسوب می‌شود، اما به طور معمول برای هیدراته نگه داشتن بدن نوشیدن مقادیر کم و مکرر آب بهتر از مصرف یکباره مقداری زیادی آب است. به عنوان یک دستورالعمل ایمن برای جلوگیری از مسمومیت با آب، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) توصیه می‌کند که بیش از ۴۸ اونس (۱۶ فنجان) مایعات در ساعت ننوشید.

وقتی آب زیادی می‌نوشید چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟ در سطح سلولی، نوشیدن آب زیاد می‌تواند باعث کمبود سدیم در خون شود – وضعیتی به نام هیپوناترمی – که می‌تواند عوارض جدی در بدن شما ایجاد کند، به خصوص اگر به‌طور ناگهانی اتفاق افتد. عوامل

بسیار دیگری نیز می‌توانند در کاهش سطح سدیم نقش داشته باشند و این وضعیت همیشه باید جدی گرفته شود. تشخیص زودهنگام آن، نقش مهمی در جلوگیری از مشکلات جدی‌تر مانند تشنج، کما یا حتی مرگ دارد. از علائم مسمومیت با آب آگاه باشید و در صورت بروز سردرد، حالت تهوع، استفراغ، گیجی، خواب‌آلودگی یا خستگی، عضلات ضعیف یا دارای اسپاسم به پزشک مراجعه کرد. یک روش آسان برای بررسی سطح هیدراتاسیون بدن، نگاه کردن به رنگ ادرار است. رنگ زرد کمرنگ به این معنی است که احتمالاً وضعیت هیدراتاسیون بدن خوب است. هر چه رنگ تیره‌تر باشد، کمتر هیدراته هستید. اگر احساس تشنگی می‌کنید، مقداری آب بنوشید. اگر همیشه تشنه هستید یا احساس می‌کنید که نیاز به نوشیدن آب بیش از حد معمول دارید، با یک مراقب سلامت صحبت کنید. به یاد داشته باشید، بدن تعادل مایعات و الکترولیت‌ها را ترجیح می‌دهد، بنابراین ورزشکاران و کسانی که در ورزش‌های شدید شرکت می‌کنند باید با مصرف یک نوشیدنی الکترولیتی قبل و بعد از ورزش، الکترولیت‌های دست رفته از طریق تعریق را جبران کنند.

### آگهی تغییرات شرکت پدیده صدف قشم (با مسئولیت محدود)

**به شماره ثبت ۶۰۲۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۹۱۳۲۴**  
برابر صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده ، عادی به طور فوق العاده و هیات مدیره مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۱۳ شرکت مزبور که در تاریخ۱۴۰۴/۰۹/۰۹و لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است:  
۱- نوع حقوقی شرکت از شرکت با (مسئولیت محدود )به شرکت (سهامی خاص) تبدیل یافت .  
۲- اساتنامه جدید شرکت مشتمل بر ۶۴ ماده و ۱۱ تبصره به تصویب رسید.  
۳- سرمایه شرکت مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم با نام ، به ارزش هر سهم ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریالی می باشد.  
۴- شرکت کشت و صنعت میان بتنان به شناسه ملی ۱۰۴۲۰۱۱۰۰۴۲ با نمایندگی آقای منصور حمزه گرکانی به شماره ملی ۰۰۳۰۰۲۴۶۶۱ به سمت نائب رئیس هیات مدیره ، شرکت نماد فرایند آلما به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۷۵۸۷۱۲ با نمایندگی آقای مرتضی صمدی به شماره ملی ۰۸۵۹۳۳۸۱۱۸ به سمت رئیس هیات مدیره و عضو هیات مدیره و شرکت کشت و صنعت طوبی گستر پاسارگاد به شناسه ملی ۱۰۳۲۰۳۴۷۰۸۲ با نمایندگی آقای آرمین رهنما به شماره ملی ۱۳۷۶۱۷۹۸۶ به سمت عضو هیات مدیره و خانم زهرا فتح الهی جوقان به شماره ملی ۰۴۹۲۶۴۰۰۶۸ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضا) برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.  
۵- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت با امضاء مدیر عامل و یکی از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت در غیاب مدیر عامل با امضاء دو نفر از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت و اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و یا یکی از اعضای هیات مدیره همراه مهر شرکت معتبر می باشد.

۶- موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت سامان پندار به سمت حسابرس بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ممیز به سمت بازرس قانونی علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.  
۷- روزنامه اطلاعات جهت درج آگهی شرکت برای مدت یکسال تعیین گردید.  
۸- مرکز اصلی شرکت به آدرس : استان هرمزگان، شهرستان قشم، بخش مرکزی ، شهر قشم، نخل زرین ، بلوار امام قلی خان کوچه هاشمی پلاک ۰، طبقه همکف کدپستی ۷۹۵۱۶۱۴۴۶۹ تغییر و اصلاح یافت.

**جعفر جاشو محمدی**  
**سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد قشم**

### آگهی تغییرات موسسه مسکن مالکین شهر طلایی قشم

**به شماره ثبت ۳۱۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۶۷۵۵۹**  
برابر صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ شرکت مزبور که در تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۵ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است:

۱- ترازنامه منتهی به تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

**سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد قشم**



انسواع توت‌ها، منابع اصلی پلی‌فنول‌ها و ویتامین C هستند که در کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو مفیدند. اگر می‌خواهید به سرعت آنتی‌اکسیدان خود را تقویت کنید، آن‌ها را به ماست یا فرنی خود اضافه کنید.

**غذاهای غنی از روی**

روی یکی از مهمترین عناصر برای ایمنی ضد ویروسی و ترمیم بدن است. تحقیقات نشان می‌دهد که مکمل روی می‌تواند در برخی موارد منجر به کوتاه شدن دوره‌های سرماخوردگی شود. مطمئن شوید که به‌طور منظم منابع روی گیاهی را در رژیم غذایی خود قرار می‌دهید و اگر مقدار کمی غذا مصرف می‌کنید، غذاهای غنی شده را در نظر بگیرید.

پاسخ‌های ایمنی شوند. شما می‌توانید خورش و غذاهای سرخ‌شده خود را با قارچ غنی کنید و هم‌زمان از تقویت مواد مغذی سیستم ایمنی بهره‌مند شوید.

**جو دوسر و حبوبات (لویا، عدس)**

این محصولات غذایی نه تنها سرشار از فیبر و نشاسته مقاوم هستند، بلکه منابع بسیار خوبی برای تغذیه باکتری‌های مفید روده و حفظ تعادل قند خون نیز می‌باشند که هر دو برای ایمنی قوی و سالم بسیار مهم هستند. شما می‌توانید به مصرف‌کننده دائمی سوپ و جو دوسر خیس‌خورده تبدیل شوید که وعده‌های غذایی زمستانی بی‌ظنیری هستند. علاوه بر این از خوراک لویا و عدسی هم غافل نشوید.

**انواع توت‌ها و میوه‌های رنگارنگ**

## آیا مصرف ویتامین دی باعث افزایش وزن می‌شود؟

**گروه بهداشت و سلامت** – دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: برخلاف برخی باورهای نادرست، مصرف ویتامین D نه تنها باعث افزایش وزن نمی‌شود، بلکه می‌تواند در بهبود وضعیت متابولیک و کمک به روند کاهش وزن نقش داشته باشد.

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد اگر چه رابطه مستقیمی میان وضعیت ویتامین D و وزن بدن مشاهده نشده است، اما در اغلب مطالعات، افراد دارای اضافه وزن و چاقی نسبت به افراد با شاخص توده بدنی (BMI) طبیعی، سطوح پایین‌تری از ویتامین D دارند. این موضوع موجب شده برخی تصور کنند کمبود ویتامین D عامل افزایش وزن است.

کارشناسان تغذیه توضیح می‌دهند که ویتامین D در بافت‌های چربی ذخیره می‌شود و به همین دلیل، افراد دارای چربی بدن بیشتر ممکن است برای حفظ سطح خونی مشابه با افراد دارای وزن طبیعی، به مقدار بیشتری از این ویتامین نیاز داشته باشند.

همچنین کاهش حضور در فضای باز و دریافت کمتر منابع غذایی غنی از ویتامین D در افراد دارای اضافه وزن، از دیگر عوامل پایین بودن سطح این ویتامین است.

بر اساس نظر متخصصان، افراد دارای اضافه وزن ممکن است به حدود ۱.۵ برابر افراد چاق به ۳ تا ۲ برابر ویتامین D بیشتر برای حفظ سطح مناسب خونی نیاز داشته باشند. بنابراین، مصرف ویتامین D نه تنها موجب چاقی نمی‌شود، بلکه تأمین کافی آن می‌تواند بخشی از برنامه حفظ سلامت و مدیریت وزن باشد.

### آگهی تغییرات شرکت خورشید آبی سه قشم (با مسئولیت محدود)

**به شماره ثبت ۵۴۴۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۲۰۵۸۷**  
برابر صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده ، عادی به طور فوق العاده و هیات مدیره مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۸ شرکت مزبور که در تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۹و لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است :

۱- در نتیجه نقل و انتقالات به عمل آمده در شرکت شرکاء و درصد سهم الشرکه هر یک عبارتند از: آقایان کیوان صمدیان ۵۰ درصد از کل سهم الشرکه ، سام صمدیان دارندة ۳۰ درصد سهم الشرکه می باشند.  
۲- سرمایه شرکت از مبلغ ۲۰,۰۰۰ دلار به ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ تغییر و ماده ۴ اساسنامه اصلاح گردید.  
۳- آقایان فرزاد صمدیان به شماره ملی ۳۰۹۹۲۲۷۴۱ ه ۵ به سمت مدیرعامل (خارج از شرکاء) و کیوان صمدیان به شماره ملی ۵۳۰۹۴۷۷۶۸ به سمت رئیس هیات مدیره و سام صمدیان به شماره ملی ۰۰۲۵۹۶۳۳۸۴ به سمت نائب رئیس هیات مدیره برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند.  
۴- مکاتبات ، اسناد، اوراق تعهد آور تجاری بانکی از قبیل، چک سفته، پروات، عقود اسلامی و قراردادهای و مکاتبات عادی و اداری با امضای رئیس هیات مدیره منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

**جعفر جاشو محمدی**

**سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد قشم**

### آگهی تغییرات شرکت تدبیر آفرینان مهر قشم (سهامی خاص)

**به شماره ثبت ۶۶۱۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۸۰۵۳۴۲**  
برابر صورتجلسه هیات مدیره مورخ ۱۴۰۴/۰۹/۱۱ شرکت مزبور که در تاریخ ۱۴۰۴/۰۹/۲۲ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است:

۱ – مندرجات بند ۱۳ ذیل ماده ۴۰ اساسنامه را در خصوص ( اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری یا داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش، فرجام مصالحه تعیین وکیل سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور یا با بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشی از قانون داوری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و وکیل در توکیل ولو کرارا تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملاً قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی مقابل و دفاع از آن تأمین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاه ها اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت در خواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد را با کلیه ی اختیارات مندرج در قانون آئین دادرسی مدنی به مدیر عامل شرکت خانم نجمیه امیدای تفویض می نماید.

**جعفر جاشو محمدی**

**سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد قشم**

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

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱