

این غذاها سیستم ایمنی شما را تقویت می کنند

■ سیستم ایمنی بدن کار دفاع از بدن نسبت به میکروب‌ها، باکتری‌ها و عفونت‌ها بر عهده دارد. برای اینکه سیستم ایمنی بدن کار خود را به خوبی انجام دهد و بتواند به حفظ و نگهداری اعضای بدن نسبت به عوامل بیماری‌زا بپردازد، باید یک سبک زندگی سالم را که یکی از ارکان مهم آن استفاده از رژیم غذایی مغذی و مفید است، در پیش گرفت.



سولولهایی که در قارچ‌ها رشد می‌کنند به میسلیم (mycelium) مشهور بوده و دارای خواص منحصر به فرد تقویت‌کننده علیه باکتری‌ها و ویروس‌ها هستند. پژوهش‌هایی که در دانشگاه فلوریسای ایالات متحده آمریکا انجام شده، نشان می‌دهد افرادی که هر روز قارچ مصرف می‌کنند، سیستم ایمنی بدنشان به‌طور قابل توجهی تقویت می‌شود. سو پرسیوال (Sue Percival) پژوهشگری ارشد این دانشگاه در این رابطه گفت: «ما می‌توانیم با استفاده از مصرف قارچ سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و بالا ببریم اما در کنار آن همچنین می‌توانیم التهاب را در این سیستم کاهش دهیم.»

سوپ مرغ: یکی از گزینه‌های بسیار خوبی که برای بیمار پیشنهاد می‌شود سوپ است که در

قابل توجه است که یادمان باشد، فنلق و تخمه آفتاب گردان منابع خوبی از ویتامین ای محسوب می‌شوند که برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید هستند.»

سیر: سیر نیز یکی دیگر از منابع مهم آنتی‌اکسیدان به حساب می‌آید که می‌توان از آن برای مقابله با میکروب‌ها استفاده کرد. سیر علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، به جذب مواد معدنی نیز کمک می‌کند.

در یکی تحقیقات انجام شده در این رابطه مشخص می‌شود افرادی که سیر مصرف می‌کنند کمتر سرما می‌خورند و ۷۰ درصد آن‌ها می‌هم که سرما می‌خورند دوره زمانی کوتاه‌تری در بیماری را نسبت به افرادی که سیر مصرف نمی‌کرده‌اند، طی می‌کنند.

دیگر پژوهش‌های انجام شده در رابطه با سوپ مرغ، نشان می‌دهند که مصرف این ماده مفید، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش داده و اثرات مثبت و بهبودی نیز در بیماری‌های روحی - روانی را دارد.

پخت این غذاها به نام سیستین (cysteine) که از آمینو اسیدها است را وارد غذای می‌کنند که سیستم ایمنی را تقویت می‌سازد. مصرف این غذای مایعی مفید به‌صورت داغ می‌تواند مایعات بدن بیمار را جبران کرده و ترشحات گلوئی بیمار را متوقف سازد.»

مغزها و آجیل‌ها: آجیل‌ها و مغزها از مفیدترین میان وعده‌هایی هستند که می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. آجیل‌های پرزلی که حاوی سلنیوم (selenium) هستند یک گزینه عالی برای تقویت سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شوند. باین حال پزشکان به‌طور کلی مصرف متعده همه مغزها را توصیه می‌کنند تا همه مواد مغذی به بدن رسیده و سیستم ایمنی بدن بهتر تقویت شود. کریستین کرک پاتریک (Kristin Kirkpatrick) از موسسه و کلینیک سلامتی و بهداشتی کلیولند (Cleveland) در این رابطه اظهار داشت: «ویتامین ای یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی محسوب می‌شود که در از بین بردن عفونت از بدن نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند.»

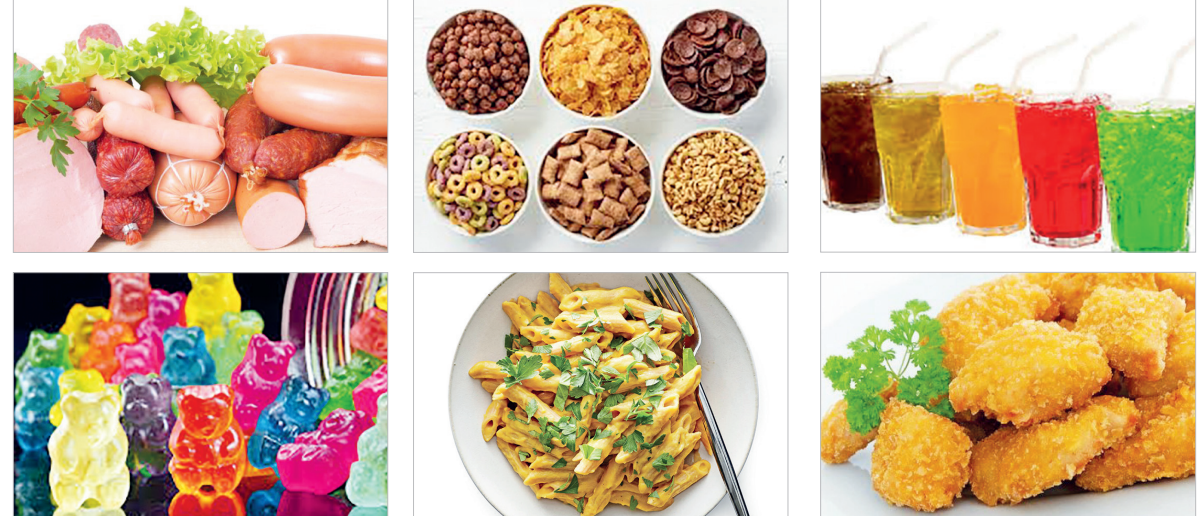
گروه تغذیه و سلامت - مهم‌ترین عامل دفاعی بدن در برابر عوامل بیماری‌زا، سیستم ایمنی بدن است. بر اساس پژوهش‌های کارشناسان تغذیه، مصرف مواد غذایی همچون ماست و فرآورده‌های آن، قارچ‌ها، سوپ مرغ، آجیل مغزها و سیر به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. سیستم ایمنی بدن کار دفاع بدن نسبت به میکروب‌ها، باکتری‌ها و عفونت‌ها بر عهده دارد. برای اینکه سیستم ایمنی بدن کار خود را به خوبی انجام دهد و بتواند به حفظ و نگهداری اعضای بدن نسبت به عوامل بیماری‌زا بپردازد، باید یک سبک زندگی سالم را که یکی از ارکان مهم آن استفاده از رژیم غذایی مغذی و مفید است، در پیش گرفت.

در اینجا به معرفی ۵ مواد غذایی می‌پردازیم که خوردن و مصرف آن‌ها می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک کرده و شمارا برای بیماری‌های احتمالی جدید آماده کند.

ماست: در ماست و فرآورده‌های آن، باکتری‌های مفیدی به تعداد زیاد وجود دارند که به پروبیوتیک‌ها (probiotics) مشهور هستند و برای سیستم ایمنی بدن بسیار مفید هستند. این مگ (Elaine Magee) متخصص تغذیه در این رابطه می‌گوید: «برخی از خصوصیات پروبیوتیک‌ها می‌تواند به بهبود بیماری‌های ایمنی بدن و تقویت گوارش سالم کمک کند. برای نمونه می‌توان گفت که برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف ماست گوارش سالم کمک کند. برای نمونه می‌توان گفت بیماری التهابی روده کمک کند.»

قارچ‌ها: پاول استامت (Paul Stamets) از قارچ شناسان مطرح به توضیحات لازم در رابطه با قارچ‌ها و اینکه آن‌ها منابع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، پرداخته و یادآور شده که قارچ‌ها از خواص ضدالتهابی برخوردار هستند.

۷ خوراکی که کودک‌ها هرگز نباید مصرف کنند



کودکان حدود یک دهه قبل ممنوع شد، زیرا سبب به وجود آمدن مشکلات یادگیری و رفتاری در کودک می‌شود. تولیدکننده این مواد غذایی مستقیماً این ماده را به تولیدات خود اضافه نمی‌کند، اما در طی فرآیند تولید فلات حاصل می‌شود.

- ۱. انواع پاستیل**
پاستیل‌ها حاوی مقادیر زیادی شربت ذرت هستند که فروکتوز بالایی دارد. علاوه بر فروکتوز، رنگ‌های مصنوعی موجود در پاستیل‌ها برای کودکان مضر هستند. به جای پاستیل، سعی کنید کودکان را به میوه‌ها علاقه‌مند کنید. برای مثال میوه‌ها را می‌توانید داخل فریزر منجمد کنید و جایگزین پاستیل کنید.
- ۲. ذرت پودر ساده**
کودکان خوردن ذرت پودر ساده را دوست دارند و اغلب در سال‌های سینما یا رستوران‌ها آن را سفارش می‌دهند، اما این غذا ناسالم است و کودکان نباید آن را بخورند. یک ذرت پودر ساده بزرگ حاوی ۱۲۰۰ کالری است و چربی اشباع شده است که برای یک کودک در سن ۵ تا ۱۳ سالگی بسیار زیاد است. باید بدانید ذرت پودر ساده مضر است زیرا حاوی مقادیر زیادی نمک، سوسیس، مبرگر، کالباس و غیره توسط پیچ‌ها، آن‌ها را دراز می‌کند. مشکلات قلبی، فشار خون و اضافه وزن می‌کند. معمولاً این مواد غذایی همراه با نان سفید خورده می‌شوند نه نان سوسیس داره که افزودن بر مضرات گفته شده، شکر ناسالم موجود در این نان‌ها هم به آن اضافه می‌شود.
- ۳. فرآورده‌های گوشتی**
کودکان عاشق سوسیس و کالباس و هات داگ‌ها هستند که این علاقه‌مندی زمینه ساز مشکلات زیادی در آینده خواهد شد. فرآورده‌های گوشتی مشکل از مواد نگهدارنده، چربی‌های ناسالم و مقادیر نمک هستند. نیترا ت موجود در آن‌ها نیز از عوامل سرطان‌زا است. مصرف فرآورده‌های گوشتی شامل هات داگ، سوسیس، مبرگر، کالباس و غیره توسط پیچ‌ها، آن‌ها را دراز می‌کند. مشکلات قلبی، فشار خون و اضافه وزن می‌کند. معمولاً این مواد غذایی همراه با نان سفید خورده می‌شوند نه نان سوسیس داره که افزودن بر مضرات گفته شده، شکر ناسالم موجود در این نان‌ها هم به آن اضافه می‌شود.
- ۴. غذاهای منجمد و نیمه آماده یا فینگر فودها**
غذاهای نیمه آماده منجمد همچون ناکت مرغ، فیله سوخاری و پنیر سوخاری به شدت ناسالم هستند. برای تهیه این مواد خوراکی از مواد با کیفیت بسیار پایین استفاده می‌شود. آرد تصفیه‌شده و مایه پختن این مواد ناسالم در چربی‌های با ترانس بالا مانند روغن‌های گیاهی هیدروژنه سرخ می‌شود، سپس با سس‌های دارای مواد نگهدارنده و غنی از شکر خورده می‌شود. می‌توانیم نام چنین وعده غذایی را یک وعده غذایی مناسب برای چاق شدن یک کودک و پر از مواد اولیه سرطان‌زا بنامیم!
- ۵. پاستا**
چه کسی فکر می‌کرد غذای مورد علاقه بسیاری از کودکان اینقدر مضر باشد؟ حدس بزنید که نود تا بیست و پنج درصد پاستای ساخته شده است؟ آرد سفید، پیریت سدیم، مواد نگهدارنده، مواد افزودنی غیر غذایی و شاید بهتر است بگوییم هیچ ماده غذایی مفیدی ندارد. یکی از مواد شیمیایی خطرناک در این ماده غذایی، فلات است. استفاده از این ماده شیمیایی در ساخت اسباب بازی‌های

مصرف کدام نوشیدنی‌ها در وعده سحر توصیه نمی‌شود؟

مغزی که آبی در بدن دور باشیم باید به نوشیدن کافی آب اهمیت دهیم. از مهمترین مواردی که در ماه مبارک رمضان باید به آن توجه داشت دریافت مقدار کافی آب، برای جلوگیری از بروز تشنگی و کاهش آب بدن است. ناگفته نماند که مصرف غذاهای سرخ‌کردنی، تند و شور در وعده سحر باعث افزایش تشنگی در روز بعد خواهد شد. مصرف سبزیجات در وعده سحر را جدی بگیرد استفاده از سبزیجات به خصوص سبزیجات پخته در وعده سحر اهمیت زیادی دارد و برای تمام روزه داران توصیه می‌شود. همچنین مصرف فست قودها، غذاهای آماده و کنسروی و حتی شیرینی‌هایی مانند زولوبیا و بامیه در وعده سحر باعث تشنگی در روزهای ماه مبارک رمضان خواهد شد. دریافت مقدار کافی فیبر باعث حفظ رطوبت و آب موجود در بدن خواهد شد. بهترین گزینه در وعده سحر مصرف کربوهیدراتی مانند برنج، نان و پلو است. همچنین می‌تواند از عوارض مایع و همراه سبزیجاتی مثل سالاد است.

ورزش‌های هوازی برای مغز در هر سنی مفید است

برنامه ورزشی شرکت کنندگان سه روز در هفته و با میانگین ۲۵ دقیقه ۲۰ دقیقه در روز. محققان دریافتند بعد از شش ماه ورزش، شرکت کنندگان در تست‌های عملکرد اجرایی ۵۷ درصد بهبود یافته بودند. تست‌های عملکرد اجرایی شامل انعطاف پذیری ذهنی و خوداصلاحی بود. تسلط کاملی که شامل نحوه بازیابی سریع اطلاعات بود، نیز ۲۴ درصد بهبود یافته بود. افزایش جریان خون به مغز هم ۲۸ درصد افزایش یافته بود. افزایش جریان خون ناشی از ورزش با بهبود نسبی برخی ابعاد فیزیکی بعد از سه ماه و تست‌های فیزیکی می‌یابد، مرتبط است.

د که مطبوعات

اقتصاد

فرآیندسازی تمدید مجوزهای فعالیت اقتصادی در کیش

یونان به چه قیمتی؟! یونان در حال مذاکره با آمریکا برای خرید نفت است

صبح‌ها

بلا تکلیفی ۳۵۰۰ تن خرما در سردخانه‌های هرمزگان

انجام بیش از ۲۰ میلیون دلار سرمایه‌گذاری در منطقه گیلخ فارس

اقتصاد

روماری ایران و آمریکا از خلیج فارس تا کارابیه

ارزش‌دهنده جت‌های پرنده پرنده

نمایش شکست تحریم

آرمان

بازگشایی اسفند پرخطر بعد از عید فطر

تهدید به شکایت به جای «شفاف‌سازی»

منتخب

زمانی برای سفر لوکس و ارزان

سور تا به قیمت دو برابر

حقوق طلایی و زوج پرسوسا

روزنامه

جرا وزیر کشور پس از آبان استیضاح نشود؟

جرا وزیر کشور پس از آبان استیضاح نشود؟

- ۶. انواع پاستیل**
پاستیل‌ها حاوی مقادیر زیادی شربت ذرت هستند که فروکتوز بالایی دارد. علاوه بر فروکتوز، رنگ‌های مصنوعی موجود در پاستیل‌ها برای کودکان مضر هستند. به جای پاستیل، سعی کنید کودکان را به میوه‌ها علاقه‌مند کنید. برای مثال میوه‌ها را می‌توانید داخل فریزر منجمد کنید و جایگزین پاستیل کنید.
- ۷. ذرت پودر ساده**
کودکان خوردن ذرت پودر ساده را دوست دارند و اغلب در سال‌های سینما یا رستوران‌ها آن را سفارش می‌دهند، اما این غذا ناسالم است و کودکان نباید آن را بخورند. یک ذرت پودر ساده بزرگ حاوی ۱۲۰۰ کالری است و چربی اشباع شده است که برای یک کودک در سن ۵ تا ۱۳ سالگی بسیار زیاد است. باید بدانید ذرت پودر ساده مضر است زیرا حاوی مقادیر زیادی نمک، سوسیس، مبرگر، کالباس و غیره توسط پیچ‌ها، آن‌ها را دراز می‌کند. مشکلات قلبی، فشار خون و اضافه وزن می‌کند. معمولاً این مواد غذایی همراه با نان سفید خورده می‌شوند نه نان سوسیس داره که افزودن بر مضرات گفته شده، شکر ناسالم موجود در این نان‌ها هم به آن اضافه می‌شود.
- ۳. فرآورده‌های گوشتی**
کودکان عاشق سوسیس و کالباس و هات داگ‌ها هستند که این علاقه‌مندی زمینه ساز مشکلات زیادی در آینده خواهد شد. فرآورده‌های گوشتی مشکل از مواد نگهدارنده، چربی‌های ناسالم و مقادیر نمک هستند. نیترا ت موجود در آن‌ها نیز از عوامل سرطان‌زا است. مصرف فرآورده‌های گوشتی شامل هات داگ، سوسیس، مبرگر، کالباس و غیره توسط پیچ‌ها، آن‌ها را دراز می‌کند. مشکلات قلبی، فشار خون و اضافه وزن می‌کند. معمولاً این مواد غذایی همراه با نان سفید خورده می‌شوند نه نان سوسیس داره که افزودن بر مضرات گفته شده، شکر ناسالم موجود در این نان‌ها هم به آن اضافه می‌شود.
- ۴. غذاهای منجمد و نیمه آماده یا فینگر فودها**
غذاهای نیمه آماده منجمد همچون ناکت مرغ، فیله سوخاری و پنیر سوخاری به شدت ناسالم هستند. برای تهیه این مواد خوراکی از مواد با کیفیت بسیار پایین استفاده می‌شود. آرد تصفیه‌شده و مایه پختن این مواد ناسالم در چربی‌های با ترانس بالا مانند روغن‌های گیاهی هیدروژنه سرخ می‌شود، سپس با سس‌های دارای مواد نگهدارنده و غنی از شکر خورده می‌شود. می‌توانیم نام چنین وعده غذایی را یک وعده غذایی مناسب برای چاق شدن یک کودک و پر از مواد اولیه سرطان‌زا بنامیم!
- ۵. پاستا**
چه کسی فکر می‌کرد غذای مورد علاقه بسیاری از کودکان اینقدر مضر باشد؟ حدس بزنید که نود تا بیست و پنج درصد پاستای ساخته شده است؟ آرد سفید، پیریت سدیم، مواد نگهدارنده، مواد افزودنی غیر غذایی و شاید بهتر است بگوییم هیچ ماده غذایی مفیدی ندارد. یکی از مواد شیمیایی خطرناک در این ماده غذایی، فلات است. استفاده از این ماده شیمیایی در ساخت اسباب بازی‌های

آیا استفاده از کولر باعث پخش ویروس کرونا می‌شود؟

بسیاری از کارشناسان بر این باورند که امکان انتقال ویروس از طریق تهویه مهم‌ترین گام برای پیشگیری از انتقال کرونا ویروس تهویه مناسب هوا است؛ زیرا تهویه هوا، هوای آلوده اتاق را خارج کرده و در عوض هوای پاک را به داخل اتاق می‌آورد. این موضوع توسط انجمن گرمایی، سرمایش و تهویه مطبوع آمریکا تأیید شده است. بر اساس یافته این انجمن تهویه مناسب سیستم‌های گرمایشی می‌تواند غلظت ویروس کرونا در هوا را کاهش دهد.

همچنین پروفیسور جان شی از دانشگاه تونگی چین، گفت: کولرهای که در خانه استفاده می‌شود یک دستگاه خانگی است و در صورتی که در خانه ویروس نباشد و هوا به گردش نیاید، مشکلی ایجاد نمی‌کند. در زمان استفاده از کولر به این دلیل که فشار هوای بیرون در داخل منزل یکسان نیست و هوای بیرون وارد خانه می‌شود (در صورتی که نزدیک بیمارستان نباشیم) هوای بیرون پاک‌تر است.

از او فرود: از سوسوی دیگر قبل از استفاده از کولرهای سقفی و ایستاده باید ورودی هوا را چک کرده و از تمیز بودن آن مطمئن شوید. سپس از ضد عفونی کردن فیلتر پروانه و پرده‌های کولر می‌توانیم با آسودگی از کولر استفاده کنیم.

آیا تهویه مرکزی می‌توان استفاده کرد؟

تجهیز اماکن عمومی و تجاری به دوربین‌های مدار بسته، راه حلی مناسب برای جلوگیری از سرقت

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»