

# ۷ باور غلط که در روزهای کرونایی سلامتی‌تان را تهدید می‌کند

■ در روزهای کرونایی رواج برخی شایعات و باورهای غلط بین مردم، آن‌ها را در معرض خطر ابتلا به کرونا قرار می‌دهد.

**گروه تغذیه و سلامت** - ویروس کرونا یک ویروس جدید است که تا کنون علائم متعددی از خود نشان داده است. نبود درمان قطعی و واکنش برای این ویروس، خطر آن را دو چندان می‌کند. با توجه به سرعت بالای شیوع و انتقال این ویروس، رعایت نکات بهداشتی تا زمان پایان اپیدمی و یا کشف واکسن و دارو برای آن اهمیت بسیار زیادی دارد.

متأسفانه به دلیل ناشناخته بودن این ویروس، شایعات و باورهای غلط زیادی در رواج پیدا کرده است که افراد را دچار گمراهی می‌کند. در این مطلب به برخی از این باورهای غلط پرداخته شده است.

## من آنتی‌بادی دارم، پس ایمن هستم

کسانی که یک بار به ویروس کرونا مبتلا می‌شوند، بدنشان در پاسخ به این بیماری آنتی‌بادی تولید می‌کند. اما وجود آنتی‌بادی در بدن، بیانگر ایمنی فرد در مقابل ابتلای مجدد به این بیماری نیست. برخی موارد دیده شده که افراد پس از بهبودی، مجدداً به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند؛ بنابراین با وجود بهبودی از این کرونا و داشتن آنتی‌بادی در بدن، رعایت نکات بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ همچنان ضروری است.

## من واکسن آنفلوآنزا زده‌ام، پس ایمن هستم

واکسن‌ها از نمونه‌های ضعیف شده ویروس یا باکتری ساخته شده و تنها منجر به پیشگیری از ابتلا به همان نوع عامل بیماری‌زا می‌شوند؛ بنابراین واکسیناسیون در برابر بیماری‌های دیگر، شما را در برابر ویروس کرونا ایمن نمی‌کند. این باور غلط می‌تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد.

من جوان و سالم هستم، پس در برابر کرونا ایمن هستم و با وجود این که ویروس کرونا در افراد مسن و با سیستم ایمنی ضعیف، شایع‌تر است؛ اما جوانان و افراد سالم نیز از این ویروس در امان نیستند. این افراد با نشانه‌های خفیف بیماری و با بدون داشتن هر گونه علائمی به این ویروس مبتلا می‌شوند. مهم‌ترین نکته در مقابل افراد کم‌خطر، ناقل بودن آن‌ها برای افرادی است که خطر بیشتری آن‌ها را تهدید می‌کند.

حفظ نکات بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا اقدامی است که افراد کم‌خطر باید برای اطرافیان خود انجام دهند تا از به خطر افتادن سلامتی و در نهایت مرگ آن‌ها جلوگیری کنند. من بهمین ماه علائم کرونا را داشتم، پس ایمن هستم این باور نیز فرد را دچار احساس ایمنی کاذب می‌کند. یک بار ابتلا به ویروس کرونا مصونیت دائمی در برابر این ویروس برای

افراد به وجود نمی‌آورد. این نکته نیز قابل ذکر است که وجود شباهت بین علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا با ویروس کرونا نیز ممکن است افراد را به اشتباه انداخته و گمان کنند که به ویروس کرونا مبتلا شده و بهبود یافته‌اند. همچنین در صورتی که بیمار بوده و سیستم ایمنی بدنشان ضعیف شده است، باید بیشتر خود را در برابر ویروس آماده و ایمن کنید.

من خیلی ویتامین C مصرف می‌کنم، پس ایمن هستم مصرف مکمل‌های ویتامین بدون تجویز پزشک، یکی از اقدامات پرخطری است که این روزها در بین مردم رایج شده است. پزشکان توصیه می‌کنند که در مصرف ویتامین‌ها زیاده روی نکنید. ویتامین‌ها را باید از منابع غذایی سالم دریافت کرده تا به سیستم ایمنی بدن کمک کند. مصرف ویتامین C منجر به پیشگیری از ابتلا به کرونا نمی‌شود،

بلکه تنها برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود. اما مصرف بیش از اندازه این ویتامین نیز نه تنها مفید نبوده، بلکه برای سلامتی فرد ضرر دارد.

## من ماسک می‌زنم، پس ایمن هستم

استفاده از ماسک از ابتلا به کرونا پیشگیری نمی‌کند. تنها کسانی که به این ویروس مبتلا هستند، با زدن ماسک مانع از انتقال این ویروس به سایر افراد می‌شوند؛ بنابراین در صورتی که ماسک می‌زنید، اما با افراد بدون ماسک در ارتباط هستید، نباید احساس امنیت داشته باشید؛ چرا که ممکن است آن‌ها ناقل ویروس بوده و شما را آلوده کنند. در این زمان، حفظ فاصله حداقل ۲ متری از دیگران برای پیشگیری از انتقال احتمالی ویروس، ضروری است.

**یکی از اعضای خانواده ام کرونا گرفته بود، پس من ایمن هستم**

## ۶ فایده تخمه آفتابگردان برای سلامتی

کمی برخی متخصصان تغذیه مصرف آن را به عنوان یک میان‌وعده سالم توصیه می‌کنند. ترکیب چربی‌های سالم و پروتئین دانه‌های آفتابگردان می‌تواند به احساس سیری کمک کند.

**می‌توانند برای مغز مفید باشند** دانه‌های آفتابگردان یک میان‌وعده خوب برای حفظ سلامت مغز نیز هستند. این دانه‌ها حاوی ویتامین E هستند که یک ماده مغذی برای مبارزه با زوال مغزی در کوتاه مدت و همچنین محافظت از مغز در برابر زوال شناختی در بلندمدت است.

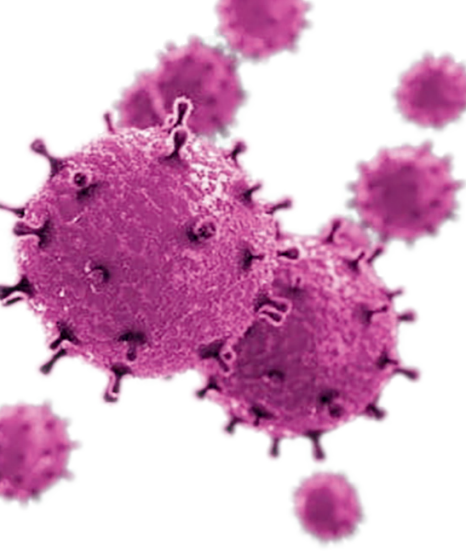
**منبع خوبی برای پروتئین هستند** دانه‌های آفتابگردان منبع خوبی برای منیزیم هستند. از این رو، گزینه‌ای مفید برای افراد ورزشکار محسوب می‌شوند زیرا به ریکاوری بدن پس از تمرینات ورزشی سخت کمک می‌کند. منیزیم یک ماده مغذی ضروری برای ریکاوری عضلانی است و دریافت آن به میزان کافی برای افرادی که زیاد ورزش می‌کنند، اهمیت ویژه‌ای دارد. منیزیم به حفظ عملکرد درست و مطلوب عضلات کمک می‌کند. نصف پیمانه از دانه‌های آفتابگردان دارای ۲۲۷ میلی‌گرم

است زیرا به آنزیم‌های گوارشی بیشتر برای تجزیه آن نیاز است. در ادامه با برخی فواید مصرف دانه‌های آفتابگردان بیشتر آشنا می‌شویم.

**منبع خوبی برای چربی‌های سالم هستند** دانه‌های آفتابگردان سرشار از چربی‌های سالم هستند. سه چهارم پیمانه از این دانه‌ها دارای ۱۴ گرم چربی است که بیشتر از نوع چربی چندغیراشباع و چربی تک‌غیراشباع هستند. این چربی‌ها از جمله انواع خوب چربی هستند که به ویژه با تقویت سلامت قلبی عروقی پیوند خورده‌اند.

**منبع خوبی برای پروتئین هستند** دانه‌های آفتابگردان سرشار از پروتئین هستند. یک وعده از این دانه‌ها دارای هفت گرم پروتئین است. در شرایطی که به طور میانگین باید ۷۵ گرم پروتئین در روز مصرف کرد، با در نظر گرفتن اندازه دانه‌های آفتابگردان، این مقدار چشمگیر است. به ویژه آن که بدن نمی‌تواند در هر بار بیش از ۳۰ گرم پروتئین را جذب کند. محتوای پروتئین دانه‌های آفتابگردان یکی از دلایلی است

**گروه تغذیه و سلامت** - محتوای پروتئین دانه‌های آفتابگردان یکی از دلایلی است که برخی متخصصان تغذیه مصرف آن را به عنوان یک میان‌وعده سالم توصیه می‌کنند. دنیای سلامت و تندرستی به نظر می‌رسد همواره در جستجوی غذای سالم جدیدی باشد حتی خارج از مرزهای یک کشور است. این در شرایطی است که معمولاً کمبودی در مورد مواد غذایی در دسترس که سرشار از مواد مغذی هستند نیز وجود ندارد. به عنوان مثال، دانه‌های آفتابگردان یکی از نمونه‌های است که در این زمینه می‌توان به آن اشاره کرد. به گفته آلانا کسلر متخصص تغذیه، دانه‌های کوچک آفتابگردان سرشار از فواید مختلف هستند. برای کسب بیشترین فواید، خرید گزینه‌های ارگانیک را مد نظر قرار دهید زیرا احتمال بسیار کمتری دارد که حاوی بقایای آفت‌کش‌ها و مواد شیمیایی مضر دیگر باشند. همچنین، دانه‌های آفتابگردان پودر شده نسبت به دانه‌های خام راحت‌تر گوارش می‌شوند. از این رو، اگر معدۀ حساسی دارید، می‌توانید خرید محصولات پودر شده را مد نظر قرار دهید. گوارش هر چیز خام از جمله سبزیجات و دانه‌ها با اندکی دشوارتر



اگر بسا افراد مبتلا در تماس هستید، شما هم در معرض ابتلا به ویروس کرونا خواهید بود. برخی افراد ممکن است بدون علامت مبتلا شده و بهبود یافته باشند؛ بنابراین در هر حالتی از امنیت خود اطمینان نداشته و نکات بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا را رعایت کنید.

هستند و یک وعده از آن می‌تواند ۷ میلی‌گرم روی ارائه کند. این تقریباً تمام مقداری است که برای کل روز نیاز دارید. روی برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است، از این رو، باید نسبت به دریافت میزان کافی از آن اطمینان حاصل کنید.



منیزیم است که بیش از نیمی از مقدار مصرف توصیه شده روزانه برای این ماده مغذی را تأمین می‌کند.

**انرژی بیشتری در اختیار شما قرار می‌دهند** در شرایطی که محتوای پروتئین دانه‌های آفتابگردان آن را به یک میان‌وعده تقویت‌کننده مسطح انرژی تبدیل می‌کند، مواد مغذی دیگری از جمله سلنیم و آهن نیز در این دانه‌ها وجود دارند. در افزایش انرژی بدن نقش دارند. سلنیم یک ماده مغذی کلیدی برای تأمین انرژی بدن است و البته منابع غذایی چندانی برای آن وجود ندارند که می‌تواند دریافت سلنیم از رژیم غذایی را دشوار کند. آهن موجود در دانه‌های آفتابگردان نیز به جریان بهتر خون کمک می‌کند. کم‌کسین‌رسانی بهتر و هر مین اساس، احساس انرژی بیشتر را به همراه دارد.

**می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند** دانه‌های آفتابگردان منبع خوبی برای ماده معدنی روی

## نقش مواد غذایی در کنترل استرس

نیاز بدن می‌توانیم از موارد زیر استفاده کنیم:   
 \_ سبزیجات   
 \_ دانه و مغزها مانند بادام و تخمه کدو   
 \_ شکلات تلخ   
 \_ میوه‌هایی مانند موز و زردآلو (کاهش استرس و حتی خاصیت آرامش بخش بودن)   
 اولیایی ادامه داد: شما می‌توانید زردآلو را به صورت خام مصرف کرده یا آن را خشک کنید. همچنین این میوه دیگر فواید مصرف زردآلو می‌توان به محافظت از کبد، بدن تهیه مربا، آبمیوه و ژله مورد استفاده قرار می‌گیرد. از این رژیم شناس و متخصص تغذیه افزود: از مهم‌ترین علائم کمبود منیزیم در بدن، می‌توان به درد و گرفتگی عضلات اشاره کرد. برای دریافت منیزیم مورد

معرض استرس قرار داریم که وجود این موضوع باعث کمبود منیزیم در بدن می‌شود. در واقع منیزیم فعالیت محور هیپوتالاموس، هیپوفیز و غدد فوق کلیوی را کنترل می‌کند که در ارتباط با سیستم اصلی کنترل استرس است. اولیایی مطرح کرد: قرار گرفتن در شرایط استرس، ممکن است باعث تغییرات فیزیکی در بدن شود که ضرورت وجود منیزیم را بیشتر می‌کند. در صورتی که استرس در حالت مداوم قرار داشته باشد، ذخایر منیزیم بدن کاهش پیدا می‌کند.

این رژیم شناس و متخصص تغذیه افزود: از مهم‌ترین علائم کمبود منیزیم در بدن، می‌توان به درد و گرفتگی عضلات اشاره کرد. برای دریافت منیزیم مورد

## گروه تغذیه و سلامت - یک رژیم شناس و متخصص تغذیه درباره مواد غذایی مؤثر در کنترل استرس افراد توضیحاتی ارائه کرد.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: به طور کلی یکی از منابع طبیعی بسیار مفید برای کنترل استرس و رفع آن، مصرف منیزیم محسوب شده و مصرف مکمل‌های منیزیم در شرایط پر استرس به خصوص برای ورزشکاران، توصیه می‌شود. منیزیم باعث رفع اسپاسم عضلات می‌شود که این امر در کاهش استرس و اضطراب نقش بسیار مهمی دارد. او در ادامه افزود: با توجه به مشغله‌های کاری در زندگی روزمره و استرس‌های محیطی، به شدت در

برای جلوگیری از آسیب به سطوح ناخن، اظهار کرد: با در نظر گرفتن جوانب احتیاط، ناخن را در محلول گرم حلال (استون)، غوطه‌ور کنید. این کار باعث جدا شدن راحت‌تر لاک ناخن و صدمه کمتر به صفحه ناخن‌ها می‌شود. عین‌اللهی ادامه داد: اخیراً با اضافه کردن موادی مانند پروپیلن گلیکول به استون، شدت خشک‌کنندگی آن را دوری ناخن کاهش داده‌اند. ولی همچنان پاک‌کننده اصلی پولیش ناخن، استون است. بهترین راه برای از بین بردن زرد رنگ ناخن، عدم استفاده از لاک است.

**عوارض محلول‌های تقویت‌کننده ناخن** عین‌اللهی با بیان اینکه محلول محرک رشد ناخن‌ها برای تقویت سطوح ناخن‌هاست، بیان کرد: این نوع محلول حاوی روغن‌های جوانه‌کننده، بادام شیرین و زیتون است که با نفوذ به ریشه ناخن موجب تغذیه و تسریع رشد آن می‌شود. همچنین از دیگر موارد می‌توان به محلول‌های تقویت‌کننده ناخن‌های نرم و شکننده اشاره کرد که یک مونویشول دو لایه است که موجب تقویت و افزایش استحکام ناخن‌ها می‌شود. این متخصص پوست، مو و زیبایی درباره تأثیر محلول‌هایی که به منظور جلوگیری از خوردن و جویدن ناخن استفاده می‌شوند، گفت: این محلول‌ها، مانع بدون خطری هستند که به دلیل تلخ موجب انصراف از بردن ناخن‌ها به داخل دهان می‌شوند.

چشم است. عین‌اللهی مطرح کرد: کشیدن دست‌همراه‌با ناخن‌ها می‌تواند به آسیب‌های پوستی منجر شود. همچنین، دست‌های خشک و پوست‌پاره‌ها می‌تواند به انتقال ناخن‌ها به سایر افراد منجر شود. در صورتی که ناخن‌ها را در محلول‌های تقویت‌کننده ناخن‌ها قرار دهید، این محلول‌ها مانع از خشک شدن ناخن‌ها می‌شوند. عین‌اللهی در ادامه افزود: پاک‌کننده‌های لاک حلال‌های هستند که قشر نازک به جا مانده از آن را حل می‌کنند. این حلال‌ها به طور عمده مرکب هستند از استون یا اتیل استات و یا هر دو که به آن مقادیر اندکی بوتیل استاتر و دی اتیلن گلیکول و مونویشول افزوده شده تا اثر خشک‌کنندگی حلال کاهش پیدا کند. او افزود: باید دانست مهم‌ترین حلالی که برای پاک کردن لاک ناخن به کار می‌رود، استون است که گاهی اوقات به دلیل خشکی زیاد صفحه ناخن و التهاب پوست اطراف ناخن می‌شود.

این متخصص پوست، مو و زیبایی با اشاره به تأثیر استفاده از لاک ناخن بر حساسیت چشمی، اظهار کرد: مواد موجود در لاک ناخن نه تنها برای ناخن‌ها بلکه برای صورت و پلک چشم نیز حساسیت ایجاد خواهد کرد. گفته می‌شود لاک ناخن از شایع‌ترین علل ایجاد حساسیت پلک

**گروه تغذیه و سلامت** - هدای عین‌اللهی متخصص پوست، مو و زیبایی درباره عوارض استفاده از لاک ناخن، گفت: لاک زدن و ماندن طولانی مدت آن روی ناخن عوارض غیر قابل انکاری به همراه خواهد داشت. لاک‌ها انواع مختلفی دارند و بر اساس ترکیبات تشکیل‌دهنده، کیفیت مواد حلال و رنگی و مواد آرایشی را تقسیم‌بندی می‌شوند.

عین‌اللهی با بیان اینکه یکی از دلایل اصلی خشک شدن تغییر رنگ و خشن شدن سطح ناخن استفاده بی‌روزی از استون است، مطرح کرد: استون یک ماده حلال با خاصیت تحریک‌کنندگی است و به علت باقی ماندن طولانی مدت لاک روی ناخن باعث تغییراتی در رنگ و حالت ناخن خواهد شد؛ زیرا لاک دارای مواد حلال به خاصیت تحریک‌پذیری است و فقط شدت آن نسبت به استون کمتر است و می‌تواند به راحتی حالت خشک شدن ناخن را ایجاد کند.

عین‌اللهی درباره عوارض استفاده از پاک‌کننده‌های لاک ناخن، افزود: پاک‌کننده‌های لاک حلال‌های هستند که قشر نازک به جا مانده از آن را حل می‌کنند. این حلال‌ها به طور عمده مرکب هستند از استون یا اتیل استات و یا هر دو که به آن مقادیر اندکی بوتیل استاتر و دی اتیلن گلیکول و مونویشول افزوده شده تا اثر خشک‌کنندگی حلال کاهش پیدا کند. او افزود: باید دانست مهم‌ترین حلالی که برای پاک کردن لاک ناخن به کار می‌رود، استون است که گاهی اوقات به دلیل خشکی زیاد صفحه ناخن و التهاب پوست اطراف ناخن می‌شود.

این متخصص پوست، مو و زیبایی با اشاره به تأثیر استفاده از لاک ناخن بر حساسیت چشمی، اظهار کرد: مواد موجود در لاک ناخن نه تنها برای ناخن‌ها بلکه برای صورت و پلک چشم نیز حساسیت ایجاد خواهد کرد. گفته می‌شود لاک ناخن از شایع‌ترین علل ایجاد حساسیت پلک

## علت عرق کردن زیاد و ارتباط آن با غذاهایی که می‌خورید

**گروه تغذیه و سلامت** - عرق کردن زیاد علت‌های مختلفی می‌تواند داشته باشد. گاهی غذایی که می‌خورید باعث عرق کردن زیاد می‌شود که در ادامه به غذاهایی تأثیر گذار بر میزان عرق کردن اشاره می‌کنیم.

آیا خوردن غذای تند یا سرشار از سس فلفل باعث می‌شود پیشانی شما عرق کند؟ برخی غذاها باعث خیس شدن عرق کردن پوست می‌شوند، اما عرق کردن در هنگام غذا خوردن ممکن است دلایل دیگری هم داشته باشد.

یکی از مهم‌ترین دلایل عرق کردن در هنگام غذا خوردن، خوردن غذاهای ادویه‌ای است، از جمله فلفل. فلفل دارای ماده شیمیایی به نام کپسایسین capsaicin است که عصب‌هایی را تحریک می‌کند که باعث گرم شدن بدن می‌شوند. بنابراین بدن عرق می‌کند تا خود را خنک کند. به علاوه صورت ممکن است گرم بگیرد و آب و بینی و چشم‌ها سرازیر شود. غذاهایی که حاوی ترکیبات اسیدی هستند، مانند سرکه، با غذاهای داغ هم عوامل دیگری هستند که خوردن آنها باعث عرق کردن می‌شود. گاهی غذای حاوی قند زیاد باعث می‌شود بدن انسولین زیادی تولید کند. انسولین هورمونی است که به پسران شاد قند کمک کرده و آن را به انرژی تبدیل می‌کند.

## قند خون را با هاروش ارگانیک کنترل کنید

مشکل دارید، این فرایند از بین می‌رود و سطح قند خون بالا می‌رود. با این وجود چندین کار وجود دارد که می‌توانید در این باره انجام دهید. شما را شکر کربوهیدرات با استفاده از سیستم تبادل مواد غذایی یک روش رایج است. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که این روش‌ها همچنین می‌توانند به شما در برنامه‌ریزی مناسب وعده‌های غذایی کمک کنند. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات با کاهش قند خون و جلوگیری از افزایش قند خون کمک می‌کند.

فیبر مصرفی خود را افزایش دهید فیبر باعث کاهش هضم کربوهیدرات و جذب قند می‌شود. به همین دلایل باعث افزایش تدریجی سطح قند خون می‌شود. علاوه بر این، نوع فیبر شما می‌تواند نقش داشته باشد. دو نوع فیبر وجود دارد: مایه‌محل و محلول. اگرچه هر دو مهم هستند، به طور خاص نشان داده شده است که فیبر محلول باعث کاهش قند خون می‌شود علاوه بر این، یک رژیم غذایی با فیبر بالا می‌تواند با بهبود کنترل قند خون و کاهش قند خون دیابت نوع ۱ کمک کند. غذاهایی که فیبر زیادی دارند شامل

**گروه تغذیه و سلامت** - گرچه برای درمان دیابت حتماً باید به پزشک متخصص مراجعه کنید، اما می‌توانید با برخی از روش‌های ساده و وضعیت افزایش قند خود را به سرعت کنترل کنید:

به طور منظم ورزش کنید ورزش منظم می‌تواند به شما در کاهش وزن و افزایش حساسیت به انسولین کمک کند. افزایش حساسیت به انسولین بدان معنی است که سلول‌های شما قادر به استفاده از قند موجود در جریان خون شما هستند.

ورزش همچنین به عضلات شما کمک می‌کند تا از قند خون برای انرژی و انقباض ماهیچه‌ها استفاده کنند. اشکال خوب ورزش شامل وزنه برداری، قدم زدن سریع، دویدن، دوچرخه سواری، پیاده‌روی، شنا و موارد مشابه است.

مصرف کربن را کنترل کنید بدن شما کربوهیدرات‌ها را به داخل فته‌ها (بیشتر گلوکز) تجزیه می‌کند و سپس انسولین فته‌ها را به سلول‌ها منتقل می‌کند. هنگامی که بیش از حد کربوهیدرات مصرف می‌کنید یا در عملکرد انسولین

KMP  
KISHMEDIPHARM  
Caring your health  
شرکت توسعه و تولید داروهای تخصصی

سازمان غذا و دارو  
روابط عمومی امور بین‌الملل

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اقتصاد

# ۶ گام کلیدی

## برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های حاد تنفسی

**بظهور مکرر دست‌ها را بشوییم.**

**هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانیم.**

**هنگام بیماری از دست دادن و رویوسی با دیگران خودداری نمی‌کنیم.**

**هنگام بیماری از دست زدن به چشم‌ها و بینی خودداری کنیم.**

**از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنیم**

**هنگام بیماری از حضور در اماکن عمومی خودداری کنیم.**

# برای حفظ سلامت و آرامش در خانه بمانیم

## آموختن مهارت گفتن نه به فرزندان، ایجاد اطمینانی در جلوگیری از اعتیاد به مواد مخدر

«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»

