

گروه بهداشت و سلامت –باز هم رژیم غذایی سالم است که به نجاتان می آید.برنامه غذایی ضعیف باعث می شود مواد مغذی کافی برای جنگجویان بدنان نداشته باشند. به کمک متخصصین ایمنونولوژی می خواهیم غذاهایی را به شما معرفی کنیم که می توانند در مقابله با آنفولانزا بیشترین کمک را به بدنتان کنند.

هویج

هویج ها سرشار هستند از بتا کاروتن و ویتامین A که به بدن کمک می کنند نقص سیستم ایمنی را تعمیر کنند. ویتامین A به مقابله با رادیکال های آزاد و پیشگیری از آسیب دیدن سلول ها کمک می کند. توصیه می شود هویج را به صورت خام، مقداری بخار پز شده، پوره یا رنده شده در سالاد استفاده کنید. همچنین می توانید آنها در سوپ و پخت کیک نیز استفاده کنید.

کفیر

کفیر سوپر غذایی است سرشار

از پروبیوتیک. تحقیقات نشان داده پروبیوتیک می تواند علائم و مدت زمان بهبودی را کاهش دهد. پروبیوتیک به بهبود قدرت سیستم ایمنی کمک می کند. پروبیوتیک ها هضم کننده های ضروری و مناسب هستند بدون آنها بدنمان نمی تواند مواد مغذی که از غذا می گیریم را بشکند و سیستم ایمنی مان را قوی کند.

تخم مرغ

یک وعده املت به عنوان صبحانه می تواند به بدنتان سلنیوم برساند که باعث می شود سیستم ایمنی و

تیرئوئیدتان خوب کار کند. تخم مرغ ها همچنین سرشار از پروتئین و آمینو اسیدها هستند، مصالح مورد نیاز برای تمام سلول ها. پروتئین با افزایش سلول های T به حمایت از سیستم ایمنی کمک می کند. آمینو اسیدهای موجود در پروتئین به تحریک سیستم ایمنی کمک می کنند. که در نتیجه بدن قادر خواهد بود در برابر آنفولانزا و سرماخوردگی مقاومت کند.

جوانه گندم

جوانه گندم سرشار است از مواد مغذی از جمله ویتامین B2، سلنیوم و منیزیم. این غذا همچنین یکی از منابع

برای مقابله با آنفولانزا چه غذاهایی بخوریم؟

■ **در طول زندگی داتما با ویروس ها در ارتباط هستیم: از سر کار گرفته تا کود کانمان و فروشگاههای که برای خرید می رویم. در فصل سرما امکان مبتلا شدن به آنفولانزا به شدت افزایش می یابد به همین دلیل باید سیستم ایمنی بدن خود را قوی و آماده نگه داریم.**

گیاهی اصلی زینک به حساب می آید. جوانه گندم را در اسموتی یا مواد کیک ترکیب کنید و مورد استفاده قرار دهید.

کیوی

کیوی سرشار است از کاروتنوئیدها، پلیفنول ها و ویتامین C. ویتامین از عوامل اصلی یکپارچگی سلولی است. از آنها در طول التهاب محافظت می کند و تحقیقات نشان داده ویتامین C ممکن است بتواند

روی مدت زمان بیماری نیز تاثیر داشته باشد. کیوی دوست ندارد پد؟ فلفل دلمه ای، توت فرنگی و مرکبات

دیگر منابع ویتامین C هستند.

سوپ مرغ

این سوپ هم برای روحتان خوب است هم سیستم ایمنی بدنتان.

تحقیقات نشان داده سوپ مرغ می تواند به بدن کمک کند در مقابل اولین مراحل ابتلا به آنفولانزا بایستد.

اما هنوز مشخص نیست دلیلش مرغ است یا آب سوپ و یا ترکیب هر دو با یکدیگر. سوپ مانند یک ضد التهاب عمل می کند و سرعت حرکت مخاط از بینی را افزایش می دهد در نتیجه گرفتگی بینی بهبود می یابد. اما این همه چیز نیست: آب مرغ به تامین آب بدن کمک می کند و پروتئین موجود در آن نیز به ساخت سلول ها کمک خواهد کرد.

بادام

بادام ها سرشار از ویتامین E هستند، آنتی اکسیدان محلول در چربی که به محافظت سلول ها در برابر آسیب کمک می کند. یک تحقیق ایتالیایی نشان داده مواد شیمیایی طبیعی موجود در پوست بادام می تواند واکنش سیستم ایمنی

به عفونت را تقویت کند. برای وارد کردن بادام به برنامه غذایی خود به چیزی بیشتر از میان وعده فکر کنید: می توانید بادام را به سالاد یا لقمه کره بادام زمینی که درست می کنید هم اضافه کنید.

تخم کدو

تخم کتان سرشار است از زینک که برای از بین بردن سرماخوردگی و آنفولانزا ضروری است. تحقیقات نشان داده کمبود زینک می تواند سیستم ایمنی تسان را معیوب کند. زینک همچنین برای عملکرد سلول های T مهم است – یکی دیگر از نقش های سیستم ایمنی بدن. یک مشت از آن را به عنوان میان وعده میل نمایید.

سیر

سیر قابلیت مقابله با عفونت ها را دارد. تحقیقات نشان داده ترکیبات آلیسین و سولفور موجود در سیر در برابر عفونت های باکتریایی قوی هستند. تحقیقات همچنین نشان داده مصرف روزانه مکمل سیر می تواند دوره بیماری هایی چون سرماخوردگی و آنفولانزا را کوتاه کند، همچنین این افراد کمتر هم در خطر مبتلا شدن به سرماخوردگی هستند.

زنجبیل

زنجبیل ثابت کرده که می تواند روده را تمیز کند و از عده محافظت کند همچنین آنتی اکسیدانی است قوی. زنجبیل می تواند با التهاب نیز مقابله کند مخصوصا اگر از گلو درد یا تورم گلو رنج ببرید. تنها کافیست به دمنوش خود کمی زنجبیل نیز اضافه کنید تا از خواصش بهره مند شوید.

میخک ها به مقابله با انگل ها کمک می کنند، که می توانند واکنش سیستم ایمنی بدن را آهسته کنند و به گوارش کمک کنند. ترکیب اصلی که باعث قوی شدن میخک می شود و ایمنی بدن را بالای می برد اوژنول است. ماده ای که ثابت کرده در برابر باکتری سالمون همچنین حاوی اسید چرب ها و ویروس ها تاثیر گذار است. در واقع ترکیبات آنتی اکسیدان میخک نسبت به خیلی از ادویه جات، میوه ها و سبزیجات بیشتر است. می توانید روغن میخک را خریداری کنید و یا آن را به انواع غذاها اضافه نمایید.

چگونه از آسیب‌های ناشی از فشار دیجیتالی چشم جلوگیری کنیم؟



در روز تشویق شوند که به رشد چشم

کمک می کند. به گفته او، واقعیت امر این است که بیشتر کودکان در طول روز در مدرسه و خانه با صفحه نمایش درگیر هستند و در نتیجه ردیابی میزان کل ساعت‌ها دشوار می‌شود.

او توصیه می‌کند در هر موقعیتی، بیش از ۲۰ دقیقه به صورت ممتد به صفحه نمایش نگاه نکنید. **خواب آرام نداریم** نور آبی که صفحه‌های دیجیتال ساطع می‌کنند می‌تواند هوشیاری را افزایش دهد، بنابراین فعالیت‌هایی مانند تماشای

آمریکا گزارش می‌دهد که مطالعات متعدد نشان می‌دهد این عینک‌ها چندان موثر نیستند. در واقع رفتار ما با دستگاه‌های دیجیتال است که باعث ایجاد علائم می‌شود، نه مقدار کمی نور آبی که از صفحه نمایش می‌آید.

استفاده از صفحه نمایش خارج از محیط کار

بسیاری از افراد پس از اتمام کار، همچنان به طور روزمره از صفحه نمایش گوشی‌های هوشمند برای خواندن یا پیامش استفاده می‌کنند. این موضوع محدود به شاغلین نمی‌شود.

یک اپتومتریست اطفال در بیمارستان کودکان فیلالدفیا می‌گوید: استفاده بیش از حد از صفحه نمایش یا فوکوس نزدیک می‌تواند وخامت و بدتر شدن نزدیک بینی را به ویژه در کودکان تسریع کند.

او توصیه کرد برای کاهش فشار چشم به جای استفاده از تبلت، استفاده‌های و فایل‌های خود را در تلویزیون تماشا کنید.

او گفت که کودکان باید از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ پیروی کنند، که شامل یک «۲۰» اضافی در پایان است تا کودکان به بازی کردن در فضای باز به مدت ۲ ساعت

کلیولند، وقتی به یک صفحه نمایش نگاه می‌کنیم، این میزان به ۳ تا ۱۰ بار در دقیقه کاهش می‌یابد. برای این است که قطره‌های چشم مفید واقع می‌شوند. مسلم است که جایجایی و بیرون رفتن مفید است، اما وقتی زمان کم است، استراحت‌های مکرر ۲۰ ثانیه‌ای همچنان می‌تواند مؤثر باشد.

چیدمان میز خود را تغییر دهید استفاده از یک مانیتور کامپیوتر بزرگتر به کاهش خستگی چشم کمک می‌کند. افزایش اندازه فونت در صفحه نمایش لپ‌تاپ، مانیتور یا گوشی هوشمند نیز می‌تواند کمک کننده باشد.

استفاده از یک مانیتور بزرگتر و کار از فاصله دورتر، می‌تواند مفید باشد. هر چند که شاید مشکلات تاری چشم باز هم گاه به گاه اتفاق افتد، اما دفعات آن به شدت قبل نخواهد بود. **کول تبلیغات را نخورید** برخی از محصولات مانند عینک‌های محافظت در برابر نور آبی با این ادعا به بازار عرضه می‌شوند که فشار دیجیتالی چشم را کاهش می‌دهند، خواب را بهبود می‌بخشند و از بیماری چشم جلوگیری می‌کنند.

با این حال، آکادمی چشم پزشکی داشته باشند و برای کاهش علائم خستگی چشم به خود وقفه‌های مکرر در حین کار با صفحه نمایش بدهند. در زیر توصیه‌هایی از متخصصان سلامت چشم برای به حداقل رساندن فشار چشم آورده شده است. **از قانون ۶-۲۰-۲۰ پیروی کنید** بعد از هر ۲۰ دقیقه از نشستن پشت کامپیوتر به خودتان استراحت دهید. در طول این استراحت، چشم‌تان خود را به مدت ۲۰ ثانیه روی چیزی در فاصله ۶ متری متمرکز کنید. ایجاد وقفه در کار با صفحه نمایش و نگاه کردن به اشیاء دورتر به ماهیچه‌های خسته و منقبض چشم فرصت استراحت می‌دهد.

«راج ماتوری»، سخنگوی آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا نیز در این زمینه می‌گوید که خوشبختانه، فشار چشم یک مسأله موقتی است، وی افزود: بهترین راه برای پیشگیری از این علائم، این است که از صفحه‌نمایش بافعالیت‌های نزدیک‌بینی در محل کار خود فاصله‌گیریم و در مواقع لزوم از قطره‌های چشمی روان‌کننده استفاده کنیم.

افراد به طور متوسط ۱۸ تا ۲۲ بار در دقیقه پلک می‌زنند. طبق گفته کلینیک

پیش‌بینی خطر سکته مغزی با آزمایش چشم

قابل توجهی با خطر سکته مغزی برای اولین بار مرتبط دانستند.

از ۲۹ مورد، ۱۷ مورد از شاخص‌ها مربوط به تراکم عروقی، درصد ناحیه‌ای از بافت است که توسط عروق خونی اشغال شده است.

چگالی کم در شبکیه و مغز با افزایش خطر سکته مغزی مرتبط است. بر اساس این مطالعه، هر تغییر در شاخص‌های تراکم با افزایش خطر سکته مغزی ۱۰ تا ۱۹ درصد همراه بود.

کاهش در شاخص‌های پیچیدگی، خطر سکته مغزی را بین ۱۰.۵ تا ۱۹.۵ درصد افزایش می‌دهد.

نویسندگان نوشتند: «پارامترهای شبکیه را می‌توان از طریق عکاسی معمولی فوندوس به دست آورد، این مدل یک رویکرد عملی و به راحتی قابل اجرا برای ارزیابی خطر سکته مغزی، به ویژه برای مراقبت‌های بهداشتی اولیه و تنظیمات کم منابع ارائه می‌دهد.» بر اساس این مطالعه، سکته مغزی بیش از ۱۰۰ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد و هر ساله باعث حدود ۶.۷ میلیون مرگ در سراسر جهان می‌شود، که شناسایی زودهنگام افراد در معرض خطر را برای کاهش ناتوانی و مرگ و میر ناشی از سکته ضروری می‌کند.



۱۱۸ شاخص سلامت عروق است و می‌توان آن را از طریق عکاسی فوندوس، ابزاری رایج که در آزمایش‌های معمول چشم استفاده می‌شود، آنالیز کرد. این تیم از ابزاری به نام سیستم ارزیابی سلامت میکروواسکولار مبتنی بر شبکیه (RMHAS) برای تجزیه و تحلیل عکس‌های فوندوس چشم‌های ۴۵۱۶۱ نفر در بریتانیا با میانگین سنی ۵۵ سال استفاده کرد.

در طول یک دوره نظارت به طور متوسط ۱۲.۵ سال، ۲۹۹ شرکت کننده دچار سکته مغزی شدند. محققان ۲۹ مورد از ۱۱۸ شاخص را به طور

گروه بهداشت و سلامت –تحقیق محققان استرالیایی نشان داده است که آزمایش‌های معمول چشمی می‌تواند خطر سکته مغزی را به دقت پیش‌بینی کند.

به نقل از سینهو، این تحقیق که توسط مرکز تحقیقات چشم استرالیا در ملیبورن منتشر شد، یک رگ خونی در پشت چشم را شناسایی کرد که می‌توان از آن برای پیش‌بینی خطر سکته مغزی به‌اندازه عوامل خطر سنتی استفاده کرد. بدین ترتیب نیاز به آزمایش‌های تهاجمی نیست.

این تحقیق نشان داد که این رگ خونی شامل

دمنوش های مناسب برای تسکین علائم میگرن

گسترده‌ای داشته است.

یک متاآنالیز همچنین نشان داد که زنجبیل خطر حالت تهوع و استفراغ مرتبط با میگرن را کاهش می دهد.

این مطالعه نشان می دهد که زنجبیل خام یا عصاره زنجبیل ممکن است درمانی مفید برای یک دوره میگرن باشد.

بابونه

بابونه گیاهی است که به خانواده کاسنیان تعلق دارد. نویسندگان مطالعه ای در سال ۲۰۲۰ بابونه را به عنوان یکی از چندین گیاه دارویی که ممکن است درمانی کوتاه مدت برای میگرن باشد، پیشنهاد کردند.

محققان در سال ۲۰۲۲ نیز پیشنهاد کردند که بابونه به طور کلی در صورت مصرف به عنوان چای یا تونیک بی خطر است. افزون بر این، به اضطراب و التهاب کمک می کند و اثرات آرام بخش دارد.

بهداشت و سلامت

دوشنبه ۸ بهمن ۱۴۰۳، ۲۶ رجب ۱۴۴۶، ۲۷ ژانویه ۲۰۲۵، شماره ۴۶۴۶، صفحه ۹

سالمون

یک وعده سالمون می تواند ۴۰ درصد از پروتئین مورد نیاز روزانه و بیش از نیمی از ویتامین D مورد نیازمان در روز را تامین کند. تحقیقات متعدد نشان داده کمبود ویتامین D باعث می شود بیشتر در معرض خطر عفونت ها قرار بگیریم. سالمون همچنین حاوی اسید چرب های ضروری است که برای سلامت سیستم ایمنی بدن حیاتی است.

میخک

میخک ها به مقابله با انگل ها کمک می کنند، که می توانند واکنش سیستم ایمنی بدن را آهسته کنند و به گوارش کمک کنند. ترکیب اصلی که باعث قوی شدن میخک می شود و ایمنی بدن را بالا می برد اوژنول است. ماده ای که ثابت کرده در برابر باکتری سالمون همچنین حاوی اسید چرب ها و ویروس ها تاثیر گذار است. در واقع ترکیبات آنتی اکسیدان میخک نسبت به خیلی از ادویه جات، میوه ها و سبزیجات بیشتر است. می توانید روغن میخک را خریداری کنید و یا آن را به انواع غذاها اضافه نمایید.



روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۳

اقتصاد کیش

روزنامه

علاقemندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۶۴۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانیزد کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی و پلاهای مرارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:

۱۲۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .

۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.

۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .

شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه