آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۵۹
چهارشنبه
۱۴۰۲•۱۱•۱۱
۱۹ رجب ۱۴۴۵/ ۳۱ ژانویه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی

مواد غذایی که حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، آمینو اسیدها، اسیدهای چرب و ترکیبات گیاهی هستند در تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر بیماری‌ها نقش دارند. مواد مغذی موجود در مرکبات، سبزیجاتی که برگ سبز دارند، ماهی‌های چرب و سایر سبزیجات، پاسخ و واکنش سلول‌های ایمنی را تقویت و با التهاب مضر و فشار اکسیداتیو مبارزه می‌کنند. در ادامه به چند مورد از این مواد غذایی خواهیم پرداخت.

مرکبات

مرکباتی مانند گریپ‌فروت، پرتقال، نارنگی، لیمو و لیموترش از ویتامین C سرشار هستند که باعث تقویت گلبول‌های سفید خون می‌شوند. گلبول‌های سفید در مبارزه با عفونت‌ها نقش مهمی دارند. مرکبات همچنین از فلاونوئیدها (ترکیبات گیاهی ضدالتهابی) تشکیل شده‌اند که به تقویت سیستم ایمنی و بهبود بیماری‌ها کمک می‌کنند. فلاونوئیدهای موجود در مرکبات در التیام سرفه و ارتقای سلامت دستگاه گوارش نقش مهمی دارند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی یکی از بهترین مواد غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شود. این سبزی چلیپایی سرشار از ویتامین‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی یعنی ویتامین C، E و A است. کلم بروکلی همچنین حاوی ترکیبات گیاهی متعددی است که خواص آنتی‌اکسیدانی دارند؛ از جمله سولفورافان که یک ضدالتهاب قوی است. کلم بروکلی را به صورت خام، بخارپز یا کمی پخته مصرف کنید تا مواد مغذی آن حفظ شود.

شکلات تلخ

شکلات تلخ که از کاکائو به دست می‌آید، حاوی پلی‌فنل‌های بالایی است و همچنین ترکیبات گیاهی با خواص ضدویروسی و ضدالتهابی دارد. رژیم غذایی سرشار از کاکائو به سیستم ایمنی بدن و میکروبیوم روده کمک می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد.

توت‌ها

توت فرنگی، زغال اخته و تمشک سرشار از ویتامین C و سایر مواد مغذی است که با بیماری مقابله می‌کند. توت‌ها هم حاوی پلی‌فنول هستند که اثرات ضدویروسی و ضدالتهابی دارند و به تقویت عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

ماهی چرب

ماهی‌های چرب از اسیدهای چرب امگا ۳، تریپطوفان (نوعی اسید آمینه)، تورین و پلی آمین سرشارند. این ترکیبات به تقویت و تنظیم سیستم ایمنی و افزایش تعداد باکتری‌های مفید در میکروبیوم روده کمک می‌کنند.

فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای سرشار از ویتامین‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی، یعنی C و A است. این ماده غذایی همچنین حاوی بتا کاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. فلفل دلمه‌ای قرمز ویتامین C بیشتری نسبت به اکثر مرکبات معمولی دارد. فلفل دلمه‌ای همچنین دارای لیکوپن، رنگدانه گیاهی با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است.

چای

چای سبز و سیاه مقادیر بالایی از فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌ها را دارند که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. چای سبز همچنین حاوی آنتی‌اکسیدانی است که عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد و خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها و همچنین التهاب را کاهش می‌دهد.

آجیل و دانه‌ها

آجیل و دانه‌ها از ویتامین E سرشارند. ویتامین E در تولید آنتی‌بادی موثر است و از بدن در برابر اکسیداسیون محافظت می‌کنند. بادام به عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی موثر است زیرا حاوی ترکیبی از چربی‌ها و استرول‌های گیاهی است که در عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش دارد و با التهاب مبارزه می‌کند.

سیر

سیر تازه له‌شده دارای بسیاری از ترکیبات حاوی گوگرد به همراه خواص ضدویروسی است. این ماده مغذی همچنین تحریک‌کننده سلول‌های تی (T) و لنفوسیت‌هایی است که با ویروس‌ها و بیماری‌ها مبارزه می‌کنند. همچنین ترکیبات موجود در سیر، مسدودکننده مسیرهای التهابی در بدن هستند.

ماست

ماست منبع خوبی از پروبیوتیک‌ها به شمار می‌رود. پروبیوتیک‌ها با افزایش رشد باکتری‌های مفید و جلوگیری از باکتری‌های مضر در سیستم گوارش به عملکرد سیستم بدنی در مبارزه با بیماری‌ها کمک می‌کنند. خوردن ماست ساده و بدون قند و شرینی افزوده بهتر است، زیرا ماست‌های طعم‌دار اغلب قند بالایی دارند.

اسفناج

سبزی‌های برگ‌دار مانند اسفناج، کلم پیچ و کلم، ویتامین C بالایی دارند که یکی از مهم‌ترین ویتامین‌ها برای عملکرد سیستم ایمنی مبارزه با ویروس‌ها به شمار می‌رود.

زردچوبه

ماده فعال موجود در زردچوبه کورکومین است که عامل ضدالتهابی، تقویت‌کننده سیستم ایمنی و ضدویروسی قوی به شمار می‌رود. کورکومین به تقویت عملکرد سلول‌های ایمنی کمک می‌کند. سایر ترکیبات زردچوبه هم خواص ضدالتهابی دارند. برای داشتن سیستم ایمنی قوی باید از مصرف برخی مواد غذایی اجتناب کنید. انواع شیرینی‌ها و مواد غذایی شیرین و همچنین فست‌فودها از جمله مواد خوراکی هستند که برای سیستم ایمنی بدن مضرند. سیستم ایمنی، شبکه‌ای متعادل از سلول‌ها و اندام‌هاست که با هم کار می‌کنند تا از شما در برابر بیماری‌ها دفاع کنند. سیستم ایمنی از ورود تهدیداتی مانند باکتری یا ویروس به بدن جلوگیری می‌کند. سیستم ایمنی، یک گروه ضربت قدرتمند «جست‌وجو و نابودسازی» است که عوامل بیماری‌زا در بدن را شناسایی کرده و از بین می‌برد.

Vitamin B6

بیماری‌های مرتبط با فقر ویتامین B6

ویتامین B۶ نقش مهمی در تنظیم خلق‌وخو، اشتها، خوابیدن و حافظه دارد و برای مقابله با عفونت‌ها، تبدیل مواد غذایی به انرژی و کمک به انتقال اکسیژن به تمام نقاط بدن ضروری است. کمبود ویتامین B۶ نادر است؛ اما اگر فرد دچار فقر این ویتامین شود، شاهد آنمی یا کم‌خونی و در نتیجه کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون خواهد شد. در نتیجه آنمی فرد دچار احساس خستگی و ضعف می‌شود. کم‌خونی می‌تواند ناشی از فقر آهن باشد، اما کمبود ویتامین‌هایی مانند ویتامین B۶، ویتامین B۱۲ و فولات نیز این عارضه را به‌دنبال خواهد داشت. سایر علائم فقر ویتامین B۶ نیز شامل موارد زیر است:

ضعف سیستم ایمنی

ویتامین B۶ مقاومت بدن را در برابر انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها سخت‌تر می‌کند. فرد برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، نیاز به دریافت دوز کافی ویتامین B۶ دارد.

بی‌حسی در دست‌ها و پاها

بیماری عصبی به‌نام نوروپاتی محیطی یکی از مقصران بی‌حسی دست‌ها و پاها است که در نتیجه فقر ویتامین B۶ می‌تواند ایجاد شود. ویتامین B۶ و ویتامین B۱۲ برای بهبود عملکرد عصبی ضروری هستند.

بیماری صبحگاهی

احساس تهوع صبحگاهی یکی از علائم فقر ویتامین B۶ است. مصرف مکمل‌های این ویتامین در رفع این علامت می‌تواند موثر باشد. البته این مکمل‌ها با راهنمایی پزشک باید مصرف شوند.

میزان دریافت

میزان نیاز بدن به ویتامین B۶ بستگی به سن فرد دارد. نوزادان ۷ تا ۱۲ ماهه روزانه به ۰.۳ میلی‌گرم ویتامین B۶ نیاز دارند. نیاز مردان به این ویتامین در روز ۱.۷ میلی‌گرم و نیاز زنان ۱.۵ میلی‌گرم است. زنان باردار نیز باید روزانه ۱.۹ میلی‌گرم ویتامین B۶ دریافت کنند.

منابع ویتامین B۶

دریافت ویتامین B۶ مورد نیاز از راه غذا آسان است. گوشت پرندگان، گوشت گوساله و ماهی منابع این ویتامین هستند. سبزی‌های نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی یا ذرت از منابع دریافت ویتامین B۶ هستند. میوه‌ها نیز (به‌جز مرکباتی مانند پرتقال و گریپ‌فروت) منبع مهم دیگری از این ویتامین هستند. مکمل‌ها نیز کمبود این ویتامین را جبران می‌کنند. دقت کنید که مصرف زیاد این ویتامین به عصب‌ها آسیب می‌رساند یا منجر به بروز زخم، سوزش سردل یا تهوع می‌شود؛ برای مصرف مکمل این ویتامین با پزشک خود مشورت کنید

یادداشت

نکاتی درباره آسم کودکان

محمدرضا مدرسی
فوق‌تخصص ریه کودکان

همان‌گونه که والدین عزیز اطلاع دارند سرفه یک علامت شایع در کودکان است. خصوصیت سرفه‌ای که علت آن حساسیتی راه‌های هوایی است، به شرح زیر است: سرفه خشکی که بیش از ۲ الی سه هفته طول کشیده باشد. سرفه‌ای که در شب و هنگام خواب شدت می‌یابد. سرفه‌ای که به‌دنبال فعالیت و ورزش بدتر می‌شود. سرفه‌ای که به‌دنبال گریه و یا خنده بدتر می‌شود. سرفه‌ای که به‌دنبال تماس با عوامل محرک همانند دود سیگار و دود اسپند شدت می‌یابد. تاکید می‌شود که سرفه بیماران آسمی و یا حساسیت راه‌های هوایی خشک بوده و مرطوب و خلطی نیست. در صورتی‌که سرفه مزمن کودک خلطی باشد لازم است علل دیگری غیر از آسم که بسیار مهم هستند مورد بررسی قرار گیرند. یکی از شکایات شایع والدین در زمان مراجعه به پزشک خس خس سینه‌ای است که از قفسه سینه کودک بیمار شنیده می‌شود. این صدا غالبا مابین کتف‌های کودک نیز احساس می‌شود. خس خس سینه زمانی علامت آسم و یا حساسیت راه‌های هوایی است که در زمان بازدم شنیده شود. یعنی زمانی‌که کودک نفس خود را بیرون می‌دهد. بیشتر شکایت مادران در این زمینه صدای خس خسی است که در زمان دم می‌شوند؛ این نوع خس خس ممکن است ناشی از انسداد بینی و وجود ترشحات در آن باشد که اکثرا با استفاده از قطره بینی و تمیزکردن ترشحات آن از بین می‌رود.

ویژه

تنظیم «فشارخون» با کنگر فرنگی

کنگرفرنگی با اینکه حاوی چربی کمی است، منبعی غنی از فیبر، انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی محسوب می‌شود. از جمله مهم‌ترین محتویات این گیاه می‌توان به فولات، ویتامین C، ویتامین K و مواد معدنی ارزشمندی مانند منیزیم، فسفر، پتاسیم و آهن اشاره کرد. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که عصاره کنگرفرنگی پتانسیل لازم برای کمک به افراد مبتلا به فشارخون را در اختیار دارد. از دیگر خواص درمانی ارزشمند کنگرفرنگی می‌توان به کمک به تقویت سلامت سیستم گوارشی، کمک به بهبود علائم سندرم روده تحریک‌پذیر، کمک به کاهش قندخون، کمک به کاهش‌وزن و خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی اشاره کرد.

کاهش وزن کدام کودکان سخت‌تر است؟

محققان اظهار کردند: شیوع اضافه‌وزن و چاقی طی همه‌گیری کووید-۱۹ در بسیاری از کشورها به شدت افزایش یافت. بیش‌ترین تاثیر بر افزایش‌وزن در کودکان نسبت به بزرگسالان ممکن است ناشی از نیازهای بیشتر فعالیت بدنی کودکان باشد، همچنین بدترشدن عادات غذایی سالم در دوره‌ای که اکثر کودکان خانه‌نشین هستند، تعطیلی فعالیت‌های ورزشی و تفریحی می‌توانند برنامه خواب کودکان و زمان تماشای صفحه نمایش در کودکان را تحت‌تأثیر قرار دهند. در این مطالعه محققان داده‌های شاخص توده بدنی (BMI) بیش از یک میلیون کودک را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند: اگرچه نرخ کودکان کوچک‌تر در سال بعد به سطح قبل از همه‌گیری بازگشت، اما این افزایش در میان کودکان بزرگ‌تر ادامه یافت. یافته‌ها نشان می‌دهد در حالی‌که کودکان کوچک‌تر می‌توانند پس از افزایش‌وزن به حالت اولیه برگردند، معکوس‌کردن چاقی در کودکان بزرگ‌تر بسیار چالش‌برانگیزتر است.

پشت میزنشینی مداوم موجب کاهش طول عمر

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که بیشتر روز کاری خود را در حالت نشسته یا میزنشینی سپری می‌کنند، در مقایسه با افرادی که در مشاغل غیرنشسته کار می‌کنند، ۱۶ درصد بیشتر در معرض مرگ زودهنگام هستند. دکتر «چیپانگ ون»، سرپرست تیم تحقیق توضیح داد که نشستن ممکن است باعث ضعیف‌شدن پاها، تنه و افزایش جریان خون به اندام تحتانی و همچنین التهاب با درجه پایین شود. به گفته محققان این امر به نوبه خود می‌تواند به کاهش عملکرد انسولین، دیابت، چاقی، سندرم متابولیک و کاهش عملکرد کلیه در طول زمان منجر شود. در این مطالعه، محققان داده‌های ۴۸۲ هزار را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند: افرادی که بیشتر اوقات کارشان را پشت‌میز می‌گذارند، ۳۴ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ قلبی قرار دارند. ۱۵ الی ۳۰ دقیقه ورزش خارج از ساعات کاری در روز باعث کاهش خطر مرگ می‌شود.

جدول سودوکو

		۹	۶			۱	۵	
		۵	۳			۷		
۴				۱	۸	۶	۹	۲
۲	۵		۹		۶	۴	۱	
		۴		۵				
	۳	۱	۸		۷	۹		۵
			۷			۳	۶	۴
		۶	۴		۹	۵	۷	۱
	۴				۳		۸	

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

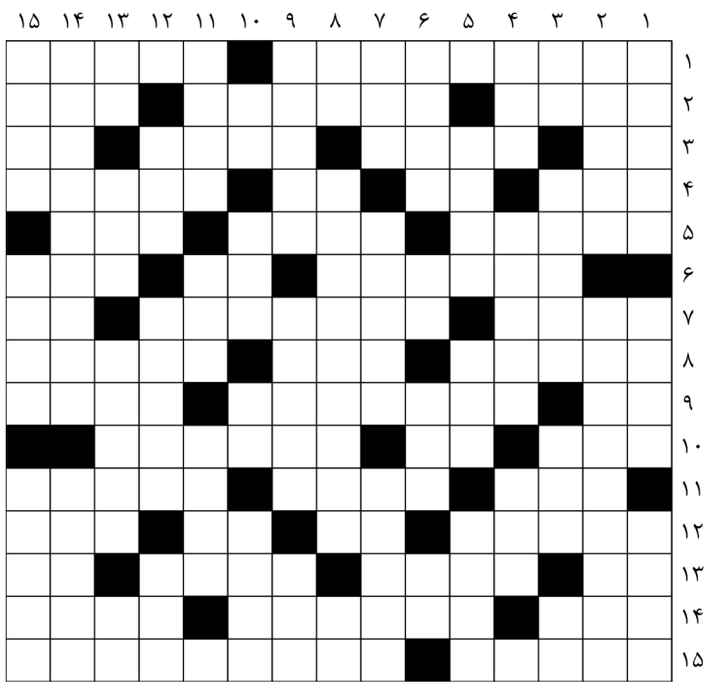
شماره ۱۷۵۹

افقی

۱- کارگردان فیلم زنده‌باد زاپاتا- خودروی مسافربری ۲- قدرت‌وتوان- نام دیگر خلیج گاسکونی- واحدوزن روسیه ۳- مکان- اثروعلامت- ضعیف‌وسست- نت چهارم موسیقی ۴- مقابل رفت- چهره- نام قدیمی اصفهان- ابزارسنتی تقطیر مایعات ۵- شخص بزرگ‌وممتاز- پیمان ناقلا!- تماما ۶- جد رستم در شاهنامه- از مهره‌های شطرنج- بخشی از لوله گوارشی ۷- از اصول دین- فیلمی از مهدی صباغ‌زاده- درخت زبان گنجشک ۸- کشور صنعتی اروپا- همکار صندلی- اتفاق‌ورویداد ۹- مخلوط آب‌وصابون- نسخه‌ای از یک اثر- شهری در استان کرمان ۱۰- بخشنده- آب منجمد- زبان انجیل ۱۱- ناسزا- منزل بزرگ- مارش ۱۲- انتظار کشنده- قورباغه- گرفتنی از هوا- آتش را می‌گویند ۱۳- مایه حیات- وفای به‌عهد- اشخاص- مجازات شرعی ۱۴- آداب‌ورسوم- فراوانی- قوس ۱۵- یکدیگر را خواندن- از لوازم پزشکی

عمودی

۱- آخر هر کار- قطعه‌ای در چرخ خیاطی- از لبنیات ۲- پست‌فطرتی- از گیاهان دارویی ۳- مساوی- ناسزا- دریا- رمق آخر ۴- معلق- از ماه‌های بهار- تیردان ۵- خصوصی- فراموشی- مادربزرگ ۶- برقرارودایر- مغز- بچه بازیگوش- صدای پنچری ۷- صندلی سوارکاری- فاقد آرامش و امنیت- نقل حدیث ۸- حرف نازی‌ها- بازیگر فیلم قرارداد- صدای درد ۹- گزندرساندن- نوعی قطع کتاب- بزرگترین جزیره یونان ۱۰- برجستگی لاستیک- پشت‌سر- عددماه- خنده‌رو ۱۱- خودرویی از سایپا- مراسم سوگواری- دست کم ۱۲- راه‌های روشن- شهری در استان مرکزی- از شهرهای مازندران ۱۳- بیرون دهان- خرمای نارس- غرامت- نوعی پیشوند فعل مضارع ۱۴- بازیگر زن سینمای ایتالیا- سبزی کبابی ۱۵- کشیک- شیرینی‌پز- از اسباب نانوایی



حل جدول ۱۷۵۸