آرمان ملی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۵۳
سه‌شنبه
۱۳۹۹•۱۲•۰۵
۱۱ رجب ۱۴۴۲/۲۳ فوریه ۲۰۲۱

خوراکی هایی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

غذای فوق‌العاده، غذایی است که حاوی میزان زیادی عناصر غذایی مفید مانند فیبر، انواع ویتامین، موادمعدنی، آنتی‌اکسیدان و و عناصر غذایی گیاهی برای سلامت جسم و روح انسان باشد. باوجود اینکه برخی خوراکی‌ها فوق‌العاده هستند، اما باید در خوردن آنها اعتدال داشت؛ زیرا زیاده‌روی در هر کاری نتیجه عکس خواهد داد.

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون و ساردین بسیار سرشار از پروتئین هستند و به میزان قابل توجهی حاوی اسیدهای چرب امگا۳ که به کاهش التهابات و تقویت گردش خون کمک می‌کند، هستند.

توت

افزودن توت به وعده‌های غذایی صبحانه و عصرانه بسیار آسان است. این میوه مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان دارد که سلول‌های آسیب‌دیده بدن را ترمیم می‌کند.

آجیل

آجیل‌ها از نظر عناصر تغذیه‌ای غنی هستند، زیرا حاوی مقدار زیادی پروتئین و فیبر گیاهی بوده و منبع خوبی از چربی‌های تک‌اشباع نشده هستند.

سبزیجات

سبزیجاتی مانند اسفناج، برگ چغندر و کلم منابعی بسیار غنی برای انواع ویتامین A و C و E و K به‌شمار می‌روند و حاوی مقادیر زیادی اسیدفولیک، زینک، آهن، منیزیوم و کلسیم هستند.

حبوبات

حبوبات گروه بزرگی از خوراکی‌هاست که شامل انواع لوبیا، نخود و عدس بوده و هرکدام از آنها دارای ترکیبات غذایی متفاوتی هستند. اما به‌طور کلی، همه آنها حاوی مقادیر زیادی فیبر، اسیدفولیک، ویتامین B، آهن، مس، منیزیم، منگنز، روی و فسفر هستند. از همه مهمتر آنکه حبوبات منبع بسیار غنی از پروتئین‌های گیاهی هستند.

دانستنی ها

باورهای غلط درباره «سرماخوردگی»

سرماخوردگی بیماری است که فرد تنها کاری که می‌تواند هنگام مواجهه با آن انجام دهد، استراحت و انتظار برای به پایان رسیدن دوره بیماری است. این بیماری معمولا با علائمی مانند خارش و سوزش گلو شروع می‌شود و به‌تدریج با عطسه‌های مکرر، آبریزش بینی، خارش گلو، سرفه و خلط سینه و... توام می‌شود. این علائم در اغلب مواقع بعد از ۳ تا ۵ روز به طور خود به خود فروکش می‌کنند. تقریبا همه مردم با این علائم آشنایی دارند ولی برای مقابله با آن به راه‌هایی دست می‌زنند که اصلا علمی نیستند:

اجتناب از مصرف شیر

برخی معتقدند که نوشیدن محصولات لبنی مانند شیر در هنگام سرماخوردگی باعث بدترشدن بیماری و تولید مایع مخاطی بیشتری می‌شود. هیچگونه شواهد علمی مبنی بر این ادعا وجود ندارد. شما می‌توانید هر چقدر که مایل هستید شیر بنوشید چون هیچ تاثیری روی بیماری شما نخواهد داشت.

در زمان تب نباید غذا خورد

می‌گویند فردی که سرماخورده است در زمان تب نباید غذا بخورد، اما این حرف کاملا اشتباه است. خوردن غذا هیچ تاثیر منفی‌ای بر روی بدن ندارد؛ خصوصا زمانی که بیمار هستید. در واقع عکس این مساله درست است. خوردن غذا باعث می‌شود بدن سوخت کافی برای مقابله با بیماری را داشته باشد پس وقتی بیمار می‌شوید غذای سالم و به اندازه کافی بخورید. برای مثال سوپ مرغ شروع خوبی خواهد بود.

مواجهه با هوای سرد

درست است که سرماخوردگی در طول فصول سرد بیشتر شما را گرفتار می‌کند اما شواهد بسیار کمی وجود دارد مبنی بر اینکه آب و هوای سرد عامل ابتلا به این بیماری هستند. در حالی که ویروس‌های سرماخوردگی در همه فصول وجود دارند ولی در فصل سرد سال بیشتر تکثیر پیدا می‌کنند و چون به‌دلیل سردبودن هوا دروپنجره‌ها بسته است و جریان هوایی هم وجود ندارد قابلیت انتقال ویروس به بدن افراد بالاست.

بخور درمان سرماخوردگی

بیماران دچار سرماخوردگی از بخور استفاده می‌کنند ولی بخور سرماخوردگی را درمان نمی‌کند، فقط راهکار خوبی برای تهویه مجرای بینی خشک و آلوده به ویروس است. بیماران باید از بخور گرم استفاده کنند. همچنین در زمستان آب و هوا خشک است و استفاده از بخور در محیط بسته باعث مرطوب‌شدن محیط می‌شود.

درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها

واقعیت این است که هیچ درمانی برای از بین‌بردن سریع سرماخوردگی وجود ندارد. حتی آنتی بیوتیک‌ها نیز قرار نیست در این رابطه معجزه کنند. در واقع منشا سرماخوردگی ویروس است پس نمی‌تواند توسط آنتی‌بیوتیک‌ها درمان شود. مصرف بی‌مورد آنتی‌بیوتیک باعث مقاوم‌شدن بدن به آن می‌شود. پس از مصرف آنتی‌بیوتیک بدون دستور پزشک جدا خودداری کنید.

مصرف ویتامین C

برای نسل‌ها این باور وجود داشت که ویتامین C درمان‌کننده سرماخوردگی است. این در حالی است که ویتامین C به هیچ وجه از ابتلا به این بیماری جلوگیری نمی‌کند و تنها با تقویت سیستم‌ایمنی بدن، می‌تواند طول دوره سرماخوردگی را کوتاه کند. از میوه‌های خانواده مرکبات در هنگام سرماخوردگی لذت ببرید ولی منتظر معجزه هم نباشید.

نکته

خوراکی‌هایی که به «کبد» آسیب می‌زنند

سیب‌زمینی سرخ‌شده آثاری فراتر از افزایش کالری دریافتی از رژیم غذایی را به‌همراه دارد و می‌تواند به سلامت کبد نیز آسیب وارد کند. در شرایطی که ممکن است نگران تاثیرات رژیم غذایی بر اندازه دور کمر و سطح انرژی بدن خود باشید، اما آنچه می‌خورید بدون اینکه متوجه باشید می‌تواند اثر چشمگیری بر یکی از قسمت‌های کلیدی بدنتان یعنی کبد داشته باشد. اگر قصد دارید از کبد خود محافظت کرده و از مشکلات سلامت بلندمدت پرهیز کنید، باید به خوراکی‌هایی که می‌توانند آسیب جدی به کبد وارد کنند توجه داشته، از آنها پرهیز کرده یا میزان مصرفشان را محدود کنید.

قندهای پنهان

تنها منابع قابل مشاهده و آشکار قند در رژیم غذایی نیستند که می‌توانند به سلامت کبد آسیب وارد کنند. منابع خطرناک‌تر فروکتوز اغلب آنهایی هستند که محتوای قند در آنها کمتر آشکار است که از آن جمله می‌توان به سس‌های کچاپ و چاشنی‌های سالاد اشاره کرد.

سیب‌زمینی سرخ‌شده

سیب‌زمینی سرخ‌شده آثاری فراتر از افزایش کالری دریافتی از رژیم غذایی را به‌همراه دارد و می‌تواند به سلامت کبد نیز آسیب وارد کند. سیب‌زمینی‌های سرخ‌شده به‌طور معمول سرشار از چربی‌های اشباع هستند. به گفته دکتر لین پوستون، رژیم‌های غذایی سرشار از چربی‌های اشباع به افزایش ذخیره چربی در کبد و مقاومت در برابر انسولین منجر می‌شوند.

روغن نباتی

زمانی که موضوع سلامت کبد مطرح می‌شود، همه روغن‌ها با یکدیگر یکسان نیستند. روغن نباتی حاوی اسیدهای چرب امگا۶-است و هنگام پخت‌وپز سریع‌تر اکسید می‌شود و از طریق بیماری کبدچرب غیرالکلی می‌تواند به کبد آسیب بزند. اما این به معنای آن نیست که برای محافظت از سلامت کبد خود باید پخت‌وپز بدون روغن را مدنظر قرار دهید. روغن نارگیل یکی از گزینه‌هایی است که این آسیب را به کبد وارد نمی‌کند.

کالباس

اگر نگران سلامت کبد خود هستید، هنگام انتخاب ساندویچ‌ها از جمله آنهایی که حاوی کالباس یا سوسیس هستند، باید دوباره فکر کنید. کالباس می‌تواند منبعی پنهان برای سدیم باشد و مصرف بیش از حد این ماده می‌تواند موجب بی‌تعادلی در نسبت مایعات بدن شود. این شرایط انجام پالایش موثر برای کبد را دشوار می‌کند و در نهایت ممکن است به مشکلات شدید کبدی منجر شود.

یادداشت

سلامت مردان و تغذیه مناسب

ضیاءالدین مظهری
متخصص تغذیه

مردان در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف هستند و تغذیه سالم از مواردی است که می‌تواند سلامت آنها را حفظ کند. برخی مردان بیشتر سیگار می‌کشند، انتخاب‌های غذایی ناسالم می‌کنند و معاینات منظم و مراقبت‌های پزشکی را فراموش می‌کنند یا نادیده می‌گیرند. از آنجا که مردان عضلات بیشتری دارند و به‌طور معمول بزرگتر از زنان هستند، در طول روز به کالری بیشتری نیاز دارند، مردان به‌طور متوسط حدود ۲ هزار و ۸۰۰ کالری در روز نیاز دارند و برای تامین انرژی و پیشگیری از بیماری‌ها، باید از غلات سبوس‌دار مانند نان سبوس‌دار، ماکارونی، غلات، برنج قهوه‌ای، جودوسر، جو، لوبیا، عدس، میوه و سبزیجات استفاده کنند. این غذاها سرشار از فیبر هستند، به کنترل گرسنگی و ایجاد سیری و پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند پروستات و روده بزرگ کمک می‌کنند. مردان باید از انواع غذاهای پروتئینی، از جمله غذاهای دریایی و منابع گیاهی مانند لوبیا، نخودفرنگی و محصولات سویا استفاده کنند. مصرف چربی‌های اشباع‌شده، گوشت‌های پرچرب و لبنیات پرچرب و غذاهای سرخ شده را کاهش داده و غذاهایی با چربی‌های اشباع‌نشده و سالم مانند روغن زیتون، مغزها، دانه‌ها و آووکادو را برای سلامتی قلب‌شان انتخاب کنند. یک الگوی غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم می‌تواند به کنترل فشارخون، قندخون، کلسترول و وزن مردان کمک کند و خطر ابتلا به مشکلات جدی بهداشتی مانند دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. مردان باید هر روز حداقل ۲ واحد میوه و سبزیجات، ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان برای تامین نیازهای بدنی خود استفاده کرده و هر روز حداقل نیمی از کل غلات را غلات کامل مثل نان‌های سبوس‌دار بخورند. همچنین غلات تصفیه شده را با نان غلات کامل، ماکارونی، برنج قهوه‌ای یا جو دو سر جایگزین کنند. دریافت حداقل ۳۸ گرم فیبر در روز برای مردان جوان و ۳۰ گرم برای مردان بالای ۵۰ سال توصیه شده است. در هفته حداقل دو تا سه وعده ماهی مصرف کنید، چربی‌های اشباع نشده مانند روغن مایع، آجیل و سس سالاد بر پایه روغن مایع جایگزین چربی‌های اشباع شده مانند غذاهای لبنی پرچرب، کره و شیرینی‌های پرچرب شود.

«تب روماتیسمی» قلب را هم درگیر می‌کند

تب روماتیسمی یک بیماری ناشی از عفونت باکتریایی است که می‌تواند به دریچه‌قلب آسیب وارد کند. این بیماری التهابی است که بسیاری از بافت‌های همبندبدن از جمله قلب، مفاصل، مغز و پوست را درگیر می‌کند. تب روماتیسمی با وارد کردن آسیب به دریچه قلب می‌تواند به نارسایی قلبی، فیبریلاسیون دهلیزی و عفونت دریچه‌ها منجر شود. از رایج‌ترین علائم این بیماری می‌توان به مواردذیل اشاره کرد: ۱- گلودرد که به‌طور معمول ۲ تا ۴ هفته پیش از بیماری دیده می‌شود. ۲- تب ۳- احساس خستگی ۴- دردعضلات ۵- دردمفاصل ۶- بثورات در بدن. تشخیص سریع بیماری و درمان به‌موقع با آنتی‌بیوتیک می‌تواند مانع از علائم بلندمدت این بیماری در بدن شود.

علائم کرونا تا ۹ ماه ادامه دارد

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که علائم کووید ۱۹ تا ۹ ماه پس از عفونت حتی در افرادی که کرونای خفیفی را تجربه می‌کنند، ادامه دارد. محققان ۱۱۷ نفر را مورد ارزیابی قرار دادند. یافته‌ها نشان داد که دو سوم بیماران سه تا ۹ ماه پس از بهبودی، عاری از علائم بودند، اما ۱۶ درصد از آنها یک یا ۲ علامت مداوم و ۱۴ درصد از این بهبودیافتگان ۳ علامت را گزارش کردند. دکتر «دنیس جی.مک کلوچ» گفت: حتی در افراد جوان و سالم علائمی می‌تواند ماه‌ها پس از بهبودی ادامه داشته باشد. به گفته محققان، خستگی و از دست‌دادن حس بویایی از علائم مداوم شایع است، اما دردعضلات و دردبدن، و... نیز گزارش شده است.

محافظت از نوزادان با واکسن «سل»

نتایج یک مطالعه نشان داد که واکسن «سل» می‌تواند نوزادان را در مقابل یک رشته بیماری تنفسی و احتمالا کووید ۱۹ محافظت کند. این مطالعه روی ۵۶۰ نوزاد برای بررسی بیماری‌های مختلف انجام شده است که در جریان آن، یک گروه از نوزادان واکسن سل را در هنگام تولد و گروه دیگر همان واکسن را در شش هفتگی دریافت کردند. محققان نتیجه‌گیری کردند واکسن «سل» از نوزاد در مقابل سرماخوردگی، عفونت ریوی و.. محافظت می‌کند. نوزادان واکسینه‌شده تا ۶ هفته، ۲۵ درصد کمتر از نوزادانی که به آنها واکسن تزریق نشده بود به عفونت‌های مختلف دچار شدند. تزریق واکسن در روز تولد نوزاد، می‌تواند همه‌ساله جان هزاران کودک را نجات دهد.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

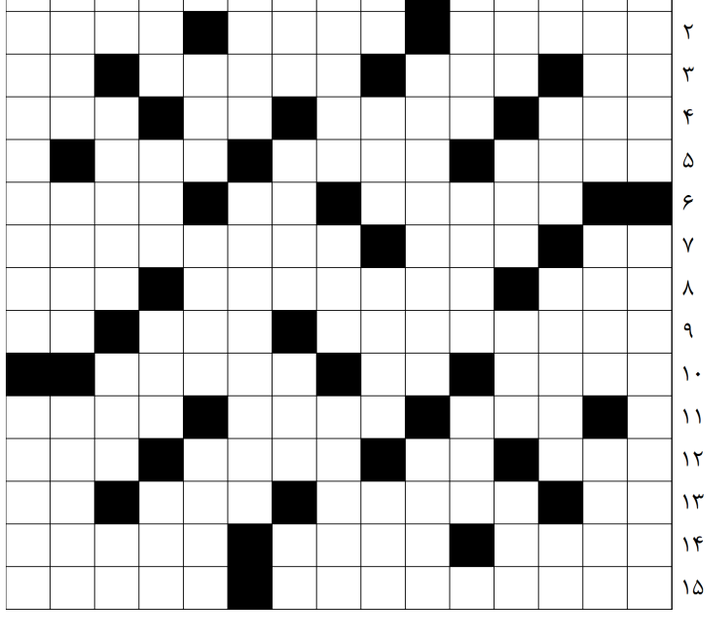
آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۹۵۳

افقی

۱- شریک جرم- بازیگر خانم فیلم فرشته‌ها باهم می‌آیند ۲- به شگفت‌آمدن- نسل‌ونژاد- پریشان ۳- فرمان اتومبیل- بدشگون- از درجات نظامی- وسط ۴- پرچم- یک‌خوراک فرانسوی- از اعضای تنفسی- ظلم‌وجور ۵- سرخوش- از اشکال هندسی- سنگ عیار ۶- قلاب‌سنگ- گشوده- رشته پهن ۷- نکوهش- قبیله وحشی پرو- کشوری آسیایی ۸- جانوربیابانی- سریالی از «مدیری»- از وسایل بازی پارک ۹- مستأجر- رکن اصلی نماز- نت سوم موسیقی ۱۰- رعشه- یارغم- ششمین برج فلکی ۱۱- لوله‌تنفسی- زدوخورد- درخشان ۱۲- بزرگترین عضو درونی بدن- نفس‌بلند- مشک خالص- گیاه تاجریزی ۱۳- خم پارچه- ویرانی- شکست‌خوردن دشمن- مانع آب ۱۴- دوباره- وقت تلف‌کردن- هم‌عقیده ۱۵- فیلمی از عباس خواجه‌وند- نمادعدالت

عمودی

۱- شهری در هلند- لقب شاپور دوم ساسانی ۲- بیماروعلیل- سخت‌شده مانند سنگ- میان شانه‌وآرنج دست ۳- چسبناک- بینی- شهری در استان مرکزی- الفبای موسیقی ۴- دیدنی از رژه- دروازه‌بان- آزاد- نیک‌وپسندیده ۵- مهارت‌واستادی- رسیده- دوست‌وهمدم ۶- پیروکهنسال- ترسناک ۷- اسب آذری- گیاه کتیرا- ستایشگر- کلام تصدیق فارسی ۸- نوعی چای- از پرندگان- زن‌وفرزند ۹- سگ‌گزنده- هجوم‌وحمله- مقابل ضرر- حرف‌گزینش ۱۰- از نهادهای نظامی- کتاب رانندگی ۱۱- سنگ‌سبز قیمتی- شعله آتش- خوشی‌وخرمی ۱۲- اردوگاه- گیاه‌رنگی- خروس مازندرانی- گذشتن ۱۳- باران اندک- مسکن گزیدن- مزاح‌وشوخی- علامت مفعولی ۱۴- سعادت‌وطالع- تپه‌هاوپشته‌ها- هم‌آهنگ ۱۵- از بازیگران خانم سریال‌های «شرم» و «هشت‌ونیم دقیقه»- از وسایل ارتباط جمعی



حل جدول ۹۵۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ن	ه	ا	ن	گ	ا	ه	■	ق	ه	و	ه	ت	ل	خ
۲	م	ز	د	و	چ	■	ا	ش	ا	ر	ه	■	ص	ب	ر
۳	ک	ا	■	ه	ر	ت	■	ا	ی	ا	■	م	ا	ن	ا
۴	پ	ر	و	■	ا	ل	س	ی	د	■	ر	ی	و	ا	س
۵	ر	■	ا	ن	ت	ف	ا	ع	■	خ	ا	■	ی	ن	ا
۶	و	ز	ر	ی	■	ن	م	ا	ی	ا	ن	گ	■	ر	ن
۷	ر	ا	د	■	م	ه	ن	ت	ا	ل	ی	ن	■	چ	ی
۸	■	د	ه	ر	ق	م	ی	■	د	ه	ن	د	ر	ه	■
۹	پ	■	ه	ا	ر	ا	ن	■	س	گ	■	م	ا	ز	
۱۰	ر	■	ک	ی	ن	ا	ب	ا	ل	و	■	ت	ا	ر	م
۱۱	د	ه	ر	■	ل	ه	■	ن	ی	س	ا	ر	ی	■	ا
۱۲	ه	ا	ی	ک	و	■	ب	ا	ر	ک	د	■	ت	ا	م
۱۳	ا	ر	س	ی	■	م	ر	و	■	ه	ا	ی	■	م	د
۱۴	خ	د	م	■	ب	ش	ا	ر	ت	■	ن	ا	ب	چ	ا
۱۵	ر	ی	س	ن	د	گ	ی	■	گ	ر	ا	ن	ق	د	ر