



نرگس جوزدانی  
متخصص تغذیه

میوه و سبزی دو گروه اصلی برای مواد غذایی هستند و میزان چربی به عنوان یک ویژگی مهم در آنها صفر است. مقدار انرژی به دست آمده از این محصولات بر پایه کربوهیدرات هاست که در میوه بیشتر از سبزی است. تامین انرژی از طریق قندهای ساده یا نشاسته‌ای نیز در این دو گروه به وجود می‌آید. میوه و سبزی تامین کننده بزرگ ویتامین C هستند و باید به صورت تازه مصرف شوند، اما به برخی از بیماران گوارشی توصیه می‌شود تا آنها را به صورت کاملاً پخته میل کنند. این محصولات تامین کننده فولات برای بدن هستند، فولات یا ویتامین B9 یکی از اساسی ترین ویتامین ها به خصوص در بانوان در سنین باروری مهم بوده که باید مصرف شود. نکته مهم در مصرف میوه و سبزی این است که هر چه تنوع بیشتر باشد از خواص آنها بهره زیادی خواهیم برد. توصیه می شود از سبزیجات برگ تیره یا رنگی در رژیم غذایی خود بیشتر استفاده کنید تا خواص بیشتری به بدنتان برسد. مصرف سبزیجات، هویج، بروکلی و انواع کلم‌ها در این روزها بسیار مهم است. سیر در گروه سبزیجات قرار گرفته و در کنترل فشارخون، کنترل قندخون و... تاثیر زیادی دارد. درباره فواید زنجبیل باید گفت که زنجبیل دارای خواص ضدالتهابی بوده و به صورت دمنوش یا در کنار غذا می توان مصرف کرد. نخودسبز حدود ۵۰ درصد کربوهیدرات دارد و از سبزیجات خوب نشاسته‌ای و پروتئینی به حساب می آید. سیب زمینی شیرین هم یکی دیگر از گروه‌های سبزیجات بوده که منبع قوی از پیش ماده ویتامین A محسوب می شود و می توان از آن استفاده کرد. سبزیجات، تکمیل کننده اکثر ریز مغذی ها در شاخه ویتامین ها و مواد معدنی هستند. درباره میزان مصرف میوه و سبزی در طول روز، هیچ منعی در زمان مصرف وجود ندارد اما در میزان مصرف سبزیجات باید دقت کرد، برای مثال افراد تیروئیدی باید سبزیجات را پخته بخورند تا دچار مشکلات جدی نشوند. یک فرد بالغ روزانه باید بین دو تا حداکثر ۴ میوه مصرف کند، با توجه به اینکه بیشتر افراد جامعه در رده وزنی ۶۰ تا ۸۰ کیلو هستند بیشتر از دو میوه در طول روز نباید استفاده کنند چرا که قند موجود در آنها باعث ذخیره چربی و افزایش وزن در افراد خواهد شد، اما افراد بالای ۹۰ کیلو می توانند از ۴ میوه در طول روز استفاده کنند.

# علائم کمبود ویتامین C در بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

ویتامین C مورد نیاز برای زنان بزرگسال ۷۵ میلی گرم و برای مردان ۹۰ میلی گرم است و کمبود آن می تواند عوارضی برای سلامت بدن ایجاد کند. بدن انسان برای رشد و ترمیم بافت های سراسری به ویتامین C نیاز دارد. این ویتامین به تولید کلاژن برای بازسازی سلول های پوست، بهبود زخم، جذب آهن و حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند. کمبود ویتامین C یک بیماری جدی است و می تواند گاهی مرگبار باشد. در ادامه با نشانه های کمبود این ویتامین در بدن آشنا می شوید.



## خشکی پوست

ویتامین C یکی از مواد ضروری در ساخت پروتئین های پوست است و کمبود این ویتامین در بدن باعث از هم گسیختگی سلول های پوست و مشکلاتی از قبیل ترک زخم، شل شدن و چین و چروک پوست می شود.

## خونریزی بینی

این خونریزی زمانی رخ می دهد که عروق خونی کوچک دچار پارگی می شوند. از آنجا که رگ های خونی با کلاژن تقویت می شوند، کمبود ویتامین C می تواند منجر به پارگی آنها و بروز خونریزی بینی شود.

## خونریزی لثه ها

لثه ها تا حدودی از کلاژن تشکیل شده اند و در هنگام کمبود ویتامین C، حساسیت بیشتری نشان داده و خونریزی می کنند. تورم لثه ها نیز ناشی از کمبود ویتامین C است.

## خشکی و بی حوصلگی

ویتامین C در افزایش انرژی و بهبود خلق و خوی نقش مهمی دارد و کمبود آن باعث تنزل انرژی و افسردگی می شود.

## خشکی مو

خشکی مو در برخی موارد ناشی از کمبود ویتامین C است. کمبود ویتامین C منجر به کاهش تولید کلاژن و تضعیف و شکنندگی موها می شود.

## ابتلا به عفونت

تأثیر منفی بر بهبود زخم ها و ابتلای سریع به انواع عفونت ها به خصوص سرماخوردگی و آنفولانزا از نشانه های دیگر فقر ویتامین C است.

## کووید ۱۹ با وزوز گوش مرتبط است

مطالعات نشان می دهد ارتباطی بین کووید ۱۹ با وزوز گوش وجود دارد. محققان به بررسی ۵۶ مطالعه پرداختند و به وجود شیوع مشکلات شنوایی در بیماران بهبود یافته از کووید ۱۹ پی بردند. «کومین مونرو» می گوید: «برای فهمیدن تأثیرات طولانی مدت کووید ۱۹ بر شنوایی، نیاز به یک مطالعه بالینی و تشخیصی با دقت بالاست». در این مطالعه بیماران گروه کنترل با بیماران بهبود یافته از کووید ۱۹ مقایسه شدند. محققان در این مطالعه برخی توضیحات در مورد علل آسیب به گوش در زمان ابتلا به کووید ۱۹ را ارائه کردند. عفونت های مستقیم ویروسی گوش داخلی یا اعصابی که حامل سیگنال های حسی از آن هستند.

## راهکاری برای درمان آبریزش چشم»

یک استاد بیماری های چشم گفت: چون فصل بهار، فصل گرده افشانی در درختان و گل هاست، معمولا اینها آلرژن هستند و گردها روی پلک ها و مژه ها می نشینند، وارد ترشحات چشم شده و باعث تحریک، قرمزی و خارش چشم می شوند. محمود جباروند درباره «آبریزش و خارش چشم در فصل بهار»، اظهار داشت: این موضوع نگران کننده ای نیست. وی متذکر شد: بهترین راه این است که صورت را با آب ولرم بشوییم و در صورت نیاز به پزشک مراجعه کرده تا دارودرمانی صورت گیرد. جباروند تصریح کرد: البته استفاده از عینک و حتی استفاده از کلاه های لبه دار از آسیب دیدن چشم از این طریق می کاهد.

## علت تلخی دهان

متخصصان می گویند: گاهی به دلیل سوء هاضمه در زمانی که معده عملکرد خوبی نداشته باشد صفرا به داخل معده برگشت می کند و تحریک ایجاد می شود که در این حالت فرد احساس تلخی دهان می کند. متخصصان تصریح کردند: تلخی دهان به ندرت مربوط به بیماری های دهان و دندان می شود، اما طعم بد و بوی بد دهان مربوط به بیماری های دندان، سینوس، لوزه ها و حتی عفونت های ریبی است. افراد باید دقت کنند دارو هایی که مصرف می کنند در صورتی که ضروری نیست، قطع کنند. توصیه می شود معده این افراد خالی نباشد، پر خوری نکنند، مصرف سیگار می تواند تلخی دهان را تشدید کند و پیاده روی می تواند، موثر واقع شود.

### شماره ۹۷۸

### جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes horizontal and vertical clues.

Word search grid with 15 rows and 15 columns. Includes vertical clues.

### جدول سودوکو

Sudoku grid 9x9 with some numbers filled in.

Sudoku grid 9x9 with some numbers filled in.

## نکته

### مواد غذایی برای پاکسازی خون

تصفیه خون روش خوبی برای پاکسازی طبیعی سموم از بدن و حفظ سلامتی در سطح بهینه است. خون اکسیژن و مواد غذایی را به سلول ها می رساند و مواد زائد و سایر سموم را از بین می برد. تصفیه خون برای عملکرد درست بدن و جلوگیری از بیماری ها اهمیت زیادی دارد. سبزی ها و میوه ها دارای ترکیبات مفید هستند که به پاکسازی خون کمک می کند. به عنوان مثال: کلم بروکلی، کلم پیچ، کلم آبجوس، کلم قرمز، کلم سفید، کلم فرانسوی، کلم راب، کلم پختنی، کلم پیچ، کلم آبجوس، کلم قرمز، کلم سفید، کلم فرانسوی، کلم راب، کلم پختنی. کلم بروکلی، کلم پیچ، کلم آبجوس، کلم قرمز، کلم سفید، کلم فرانسوی، کلم راب، کلم پختنی. کلم بروکلی، کلم پیچ، کلم آبجوس، کلم قرمز، کلم سفید، کلم فرانسوی، کلم راب، کلم پختنی.