



کورش صمدپور
متخصص تغذیه

از آغاز شیوع کرونا، به‌ندرت با ابتلای کودکان مواجه بودیم و اکثر ابتلاها در افراد مسن بود. ولی به‌مرور و با تغییرات ژنتیکی ویروس و جهش‌های جدیدی که بروز پیدا کرد، به‌ویژه جهش دلتا، افراد کم‌سن‌وسال و حتی کودکان و شیرخواران نیز مبتلا می‌شوند. اولین قدم برای پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس، اقدامات پیشگیرانه مثل استفاده مداوم از ماسک و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است. تنها نکته حائز اهمیت در ابتلای کودکان، شدت کم بیماری است که معمولاً بدون نیاز به بستری و با مراقبت و استراحت، بهبودی صورت می‌گیرد. رعایت برخی نکات تغذیه‌ای برای کودکان در این ایام، الزامی است. ابتدا در مورد نوزادانی که شیر مصرف می‌کنند، توصیه ما به مادران این است که، با شیر خودشان کودکشان را سیر کنند، به‌طور کلی شیرمادر دارای آنتی‌بادی‌هایی است که ضد ویروس و ضد باکتری است و هم باعث تمایز جدی بین شیرمادر و شیر خشک می‌شود. البته پروتئین‌ها و ریز چربی‌ها و ویتامین‌ها و املاح دیگر آن نیز، باعث اهمیت این تغذیه مفید شده است. آنتی‌بادی دریافتی از شیرمادر باعث ایمنی کودک در برابر بیماری‌های مختلف مثل اسهال یا بیماری‌های دستگاه تنفسی می‌شود. هم‌اکنون نیز با توجه به همه‌گیری ویروس خطر ناک دلتا، سیستم ایمنی بدن نوزادان به تقویت نیاز دارد. در مورد کودکان در سنین بالاتر نیز باید توجه اصلی به تقویت سیستم ایمنی باشد و سیستم ایمنی قوی با تغذیه سالم و استفاده از همه‌گروه‌های غذایی رخ می‌دهد. غذاهایی حاوی سبزیجات و پروتئین و میوه‌جات، می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان نقش موثری داشته باشد. به‌دلیل کمبود کلی ویتامین D در همه هموطنان، کودکان نیز با مشورت پزشک و بر حسب وزن و سن، می‌توانند از قطره یا قرص ویتامین D استفاده کنند. بقیه مکمل‌ها نیز می‌توانند تحت نظر پزشک مصرف شود. در وهله اول باید به این نکته توجه داشت که کودکان نوع ضعیف ویروس را دریافت می‌کنند، اما می‌توانند ناقل‌های قوی باشند به همین دلیل رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و قرنطینه، نکته مهمی است که خانواده باید به آن توجه داشته باشند تا از کودک باعث انتشار ویروس بین سایر اعضای خانواده نشود. در طول مدت درگیری کودک با ویروس، استفاده از هرگونه مواد غذایی فراوری شده مثل چیپس، سوسیس، کالباس، پنک و کنسروها و حتی کیک و بیسکویت صنعتی اصلاً توصیه نمی‌شود. در مقابل استفاده از غذاهای سبک مثل انواع سوپ‌ها و سبزیجات پخت و نوشیدن مداوم آب‌میوه‌های طبیعی و مصرف پروتئین‌هایی مثل مرغ، بوقلمون و ماهی و حبوبات می‌توانند در تسریع بهبودی کودک موثر باشند.

سالم‌ترین غذاها برای افراد بالای ۵۰ سال

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

اگر شما در دهه ۵۰ سالگی هستید، حتماً به رژیم غذایی خود توجه بیشتری داشته باشید و غذاهای غنی از مواد مغذی مصرف کنید.



آبگوشت

مزایای مصرف روزانه آبگوشت ناشی از محتوای غنی از مواد مغذی مانند کلاژن، گلیسین، ژلاتین، گلوتامین، پرولین و آرژنین است. کلاژن برای پوست مفید است، ژلاتین به استخوان‌ها کمک می‌کند تا بدون اصطکاک کار کنند، گلوتامین به عضله‌سازی کمک می‌کند و گلیسین به‌عنوان یک داروی ضدافسردگی عمل می‌کند و خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد. آبگوشت استخوان برای اختلالات خواب مفید است.



تخم‌مرغ



تخم‌مرغ یک فرم عالی از پروتئین حیوانی، همچنین حاوی تعدادی از مواد مغذی مهم دیگر است. به‌عنوان مثال، سفیده تخم‌مرغ حاوی ۶۰ درصد پروتئین حیوانی با کیفیت بالاست و زرده تخم‌مرغ حاوی بقیه مواد مغذی ضروری از جمله چربی‌های سالم، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان است.

جگر



جگر یکی از سالم‌ترین و طبیعی‌ترین غذاها که حاوی مواد مغذی است. این غذا دارای بیشترین چگالی ویتامین A نسبت به سایر مواد غذایی است. جگر سرشار از اسید فولیک، آهن، ویتامین B همچنین مس است. یک وعده برای رفع نیاز روزانه شما به همه این مواد کافی است. جگر در برابر بیماری‌های چشمی، آرتریت و حتی زوال عقل محافظت می‌کند.

گوشت گوسفند، مرغ و...



پروتئین‌های غذایی اجزای سازنده اصلی بدن ما هستند. پروتئین‌های حیوانی قابل هضم‌ترین شکل پروتئین هستند. گوشت مرغ سرشار از ویتامین B۱۲ است و پوست مرغ حاوی کلاژن بوده که برای بدن مفید است. گوشت گوسفندی حاوی موادی است که به سوزاندن چربی کمک می‌کند. غذاهای دریایی که چربی کمی دارند نیز غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که دارای اثرات ضدالتهابی هستند.

ریشه کنی «کرونا» آسان‌تر است

محققان مدعی شده‌اند ریشه‌کن کردن کووید ۱۹ امکان‌پذیر و حذف آن بسیار آسان‌تر از فلج اطفال است. محققان می‌گویند: واکسن، اقدامات بهداشت عمومی مانند ماسک صورت و فاصله‌گذاری اجتماعی و انگیزه بی‌سابقه جهانی برای مهار کووید ۱۹، می‌تواند این امکان را ایجاد کند. داده‌ها نشان می‌دهد ۳۰ درصد مردم جهان در حال حاضر یک دوز واکسن دریافت کرده‌اند. با این حال دیگر متخصصان برجسته تأکید دارند که این ویروس در بین نسل‌های چرخد و در نهایت به یک بیماری شبیه سرماخوردگی تبدیل می‌شود. فلج اطفال قبلاً در سراسر جهان شایع بود، اما اواسط دهه ۱۹۵۰ که واکسیناسیون معمول انجام شد، موارد بروز این بیماری به‌طور چشمگیری کاهش یافت.

ورزش ناشتا را به برنامه روزانه اضافه کنید

اگرچه صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در طول روز است و ورزش نیز منجر به تقویت خلق‌وخو، بهبود عملکرد مغز و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود، اما انجام فعالیت بدنی قبل از وعده صبحانه، فواید سلامتی بسیار بیشتری دارد. کارشناسان انجام ورزش قبل از شروع وعده صبحانه را به‌خاطر دلایل سلامتی توصیه کرده‌اند:

بهبود انرژی روزانه

وقتی شروع روزتان با ورزش باشد، منجر به بهبود پمپاژ خون شده و باعث تولید بیشتر اندروکین که هورمون مرتبط با افزایش انرژی است، می‌شود. تحقیقات انجام شده توسط محققان نشان می‌دهد که تنها ۲۰ دقیقه ورزش در طول روز به مدت ۶ هفته، منجر به افزایش قابل توجه سطح انرژی در بزرگسالان می‌شود.

توده بدنی سالم

در حالی که ورزش در کنار رژیم غذایی سالم منجر به کاهش قابل ملاحظه وزن می‌شود، اما ورزش در اوایل صبح و در زیر نور خورشید یک فایده دیگر هم دارد و آن هم رسیدن نمایه توده بدنی به سطح قابل قبول و در عرض کمترین زمان است.

بهبود سلامت قلب

ورزش در اوایل صبح اعتیاد به مصرف موادی مانند قند و کافئین را کاهش می‌دهد ضمن اینکه از قلب در برابر حمله قلبی نیز محافظت می‌کند.

سالم غذا خوردن

مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد که ورزش صبحگاهی نقش مهمی در انتخاب مواد غذایی سالم مانند میوه و سبزی در طول روز دارد و افراد را از گرایش به چربی‌های اشباع و مواد غذایی ناسالم تا حد زیادی دور می‌کند.

بهبود کیفیت خواب

انجام منظم فعالیت بدنی در صبح زود یک خاصیت دیگر هم دارد و آن تنظیم ریتم شبانه‌روزی خواب و بیداری و کمک به تعادل هورمون‌های مرتبط با خواب است.

استرس کمتر

محققان نشان داده‌اند که ورزش صبحگاهی یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش استرس است و منجر به کاهش تولید هورمون‌های مرتبط با استرس از جمله کورتیزول و بهبود خلق‌وخو می‌شود.

کاهش گرسنگی

اینطور ثابت شده که ورزش صبحگاهی سطح هورمون گرلین که هورمون تحریک اشتها است را کاهش می‌دهد. ضمن اینکه به عقیده محققان رفتارهای ناسالم غذایی به نفع میوه و سبزیجات و پروتئین‌های بدون چربی نیز با این نوع ورزش کنار می‌روند.

متابولیسم سریع‌تر

شروع روز با ورزش و آنهم با معده خالی به سوخت‌وساز بدن و از بین رفتن زودتر چربی‌ها کمک می‌کند. در ضمن افزایش تمایل به مواد غذایی سالم در نتیجه این نوع ورزش، خود راهی برای افزایش متابولیسم بدن است.

رگ‌های پر خون

خوشبختانه انجام کمی ورزش در اوایل صبح اولین گام برای تقویت عروق خونی و کاهش خطر ابتلا به یک حادثه قلبی عروقی کشنده است. محققان ثابت کردند که ورزش می‌تواند به‌طور قابل توجهی به بهبود سلامت اندوتلیوم؛ لایه داخلی رگ‌های خونی کمک کند. در نتیجه این اتفاق شما کمتر احتمال دارد به تصلب شراین، حمله قلبی، لخته شدن خون و سکته مغزی دچار شوید.

سیستم ایمنی قوی‌تر

با توجه به مطالعات منتشر شده است؛ ورزش می‌تواند منجر به بهبود اثربخشی آنتی‌بادی‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

کاهش ابتلا به سندرم متابولیک

سندرم متابولیک به گروهی از شرایط پرخطر مانند تجمع چربی شکم، فشارخون بالا، قندخون بالا، که همگی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را افزایش می‌دهند، اطلاق می‌شوند. اینطور ثابت شده که ورزش صبحگاهی شانس ابتلا به این شرایط پرخطر را کاهش می‌دهد و آن‌هم به‌دلیل قدرت چربی‌سوزی فوق‌العاده‌ای که دارد.

کاهش ریفلاکس

کسانی که از ریفلاکس معده رنج می‌برند با انجام حداقل دو روز ورزش صبحگاهی قبل از وعده صبحانه در طی هفته، شاهد کاهش علائم این عارضه خواهند بود. این در حالی است که ورزش بعد از صرف غذا خطر ابتلا به زخم معده، عفونت و سرطان مری را در طول زمان افزایش می‌دهد.

بهبود حساسیت به انسولین

همانطور که گفته شد، ورزش قبل از وعده صبحانه به دست دادن چربی و وزن کمک می‌کند. این نوع ورزش یک خاصیت دیگر هم به واسطه کاهش وزن دارد و آن بهبود حساسیت به انسولین است. محققان بلژیکی انجام ورزش ناشتا را برای بهبود سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها و کاهش خطر ابتلا به دیابت توصیه می‌کنند.

حفظ سلامت پوست

اینطور ثابت شده کسانی که ورزش را در اوایل صبح به صورت ناشتا انجام می‌دهند، کمتر دچار شرایط پوستی از جمله جوش و آکنه در مقایسه با دیگران می‌شوند.

کاهش ابتلا به سرطان

سرطان کولورکتال دومین علت اصلی مرگ‌ومیر ناشی از سرطان است و این در حالی است که انجام ورزش صبحگاهی می‌تواند با افزایش سطح ویتامین D، منجر به کاهش خطر ابتلا به این سرطان شود.

کاهش مرگ سرطانی

ورزش صبحگاهی شانس زنده‌ماندن را در مردان و زنان مبتلا به سرطان‌های مرگبار افزایش می‌دهد. ضمن اینکه شانس ابتلا به این نوع سرطان‌ها را نیز کمتر می‌کند. شواهد نشان می‌دهد ورزش زیر نور آفتاب در اوایل صبح منجر به افزایش سطح ویتامین D و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ می‌شود.

طول عمر طولانی‌تر

داشتن زندگی طولانی‌تر هدف اصلی بسیاری از ماست اما یک و انتخاب شیوه زندگی، ما را از این هدف دور می‌کند. خوشبختانه با اضافه کردن ورزش صبحگانی به برنامه روزانه و کاهش وزن موثر، شانس ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن کاهش یافته و به تعداد سال‌های زندگی افزوده می‌شود.

بعد از واکسن «مسکن» منعی ندارد

یک فوق تخصص عفونی با اشاره به شایعانی که در خصوص منع استفاده از ویتامین پس از تزریق واکسن مطرح شده، عنوان کرد: بعد از تزریق واکسن استفاده از لبنیات، مسکن‌ها و ویتامین‌ها هیچ منعی ندارد. علی‌اسداللهی امین گفت: هر واکسن یکسری مزایا و یکسری عوارض دارد که متخصصان باید در این خصوص مرتباً به حاکمیت مشورت دهند و راه را اصلاح کنند. اسداللهی در ادامه تأکید کرد: خوردن لبنیات، استفاده از ویتامین‌ها از جمله بیوتین و همچنین مسکن بعد از زدن واکسن هم هیچ منعی ندارد، اما قبل از زدن واکسن مسکن خاصی استفاده نکنید، چون ممکن است از اثرگذاری واکسن کم کند.

افقی

۱- پیوندگاه اندام- لاغر- رنگرگ ۲- آش زیره- عهده‌دار کاری‌شدن- از اناجیل معتبر ۳- فرومایه- پرورش دهنده- نوشیدنی حرام ۴- پدر- کج‌مایل- نقشی در گنج‌بری ۵- فرمان اتومبیل- سلطان آباد فعلی- بخشی از گیاه- اشاره به دور ۶- تکنیک‌ها- بخشنده‌تر- از القاب اروپایی ۷- پژوهشگر ادبی ایرانی- خطرپذیری- تاسیس‌کننده ۸- فیلمی به کارگردانی ابوالفضل صفاری ۹- رسم‌وسنت- کمد- الکل سفید ۱۰- ترشح آب- شالوده‌واساس- بزرگ ۱۱- سنبل‌کوهی- بندشده- راست‌و‌دراست- همگی و تمام ۱۲- از هم‌کاستن- دوست صمیمی و یکدل- بهبوده و بی‌معنی ۱۳- زعفران- مقدار برقی یکدستگاه- کشوری در بریتانیا ۱۴- چاره‌و علاج- سلاح- بهره‌هاوسوده ۱۵- واحد پول چین- از فیلم‌های افراد هیچکاک- عنکبوت

حل جدول ۱۰۸۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول کلمات متقاطع

ا ب ج د ه و ز ح ط ی ک گ ل م ن ر س ش ت ث د ذ ر ز

قد زنان بر میزان سلامت‌شان تأثیر دارد

نتایج یک تحقیق نشان داد، کاهش‌شدن قد در زنان میانسال با افزایش خطر مرگ زودهنگام بر اثر حمله قلبی و سکته مرتبط است. این مطالعه شامل بیش از ۲۴۰۰ زن بود. قد آنها بین ۳۰ تا ۶۰ سالگی و دوباره ۱۰ تا ۱۳ سال بعد بررسی شد. به‌طور میانگین، زنان بین این دو اندازه‌گیری ۰.۷۶ سانتیمتر قد از دست دادند و مقدار آن بین ۱۰ تا ۱۴ سانتیمتر متغیر بود. در طول ۱۹ سال نظارت، ۶۲۵ زن فوت کردند. بیماری‌های قلبی عروقی علت اصلی مرگ در ۱۵۷ زن بود. محققان دریافتند به‌ازای هر یک سانتیمتر کاهش قد، خطر مرگ زودرس در بین زنان افزایش یافت.

شماره ۱۰۸۴

عمودی

۱- اجیران- فیلمی از فریدون جیرانی ۲- مسابقه پایانی- درشکه- بازی نفس‌گیر ۳- از اقامر سپاه‌اورانوس- دانشی که به بررسی خواص ماده‌و انرژی می‌پردازد- نژادی در آسیا ۴- ریختن آب- فهمیدن- هم‌زمان ۵- بیست‌وهفتمین حرف فارسی- مقابل استر- جایی که قصدوا هتگ آن کنند ۶- داستان‌بلند- فوتبال آمریکایی- کشتن شستر ۷- رایانه کوچک همراه- ماشین‌رایه حرکت درمی‌آورد- گوجه پخته‌شده ۸- فرشی از نی یا برگ‌خرما- در این مکان- سوراخ‌سوراخ ۹- هالوئن نمک- کارنمایان- فیلمی از فرزند مومن ۱۰- پرگه‌وقبض- درختچه آپارتمانی- ازوسایل خنک‌کننده ۱۱- به‌راه راست‌رونده- مقابل پایین- لاغر و نحیف ۱۲- شماره پرونده- لامپ فلورسنت- گشوده ۱۳- جایزه معروف جهانی- شهرنیر و گاه‌گیلان- رهاورد زلزله ۱۴- سفید آذری- توانستن- ورم مخاط‌ورده ۱۵- کارگردان فیلم جاده تباهی- بسیار تشنه‌بودن

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱