مرکبات، مفید برای درمان سرماخوردگی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

مرکبات به‌دلیل داشتن ویتامین C برای درمان سرماخوردگی بسیار مفید هستند. با شروع فصل سرما معمولا افراد زیادی به بیماری سرماخوردگی دچار می‌شوند. این موضوع به‌علت تغییر آب‌وهوا یعنی سردشدن هواست. پیشنهاد می‌کنیم در برنامه غذایی خود از مرکبات استفاده کنید، زیرا ویتامین C موجود در آنها می‌تواند به درمان آن کمک کند.

لیموشیرین

لیموشیرین دارای منبع زیادی از ویتامین C است. شما می‌توانید روزانه آب پرتقال و لیمو را باهم بگیرید و به‌صورت آبمیوه میل کنید؛ و یا می‌توانید به‌صورت میوه بخورید. همچنین کسانی که نگران اضافه‌وزن خود هستند از بابت خوردن لیموشیرین اصلا نگران نباشند.

پرتقال

در بین گروه مرکبات پرتقال دارای بیشترین مقدار ویتامین C است. با خوردن تنها یک پرتقال در روز می‌توانید مقدار ویتامین C مورد نیاز بدنتان را دریافت کنید. در یک پرتقال به‌طور متوسط دارای ۵۴ میلی‌گرم ویتامین C است.

نارنگی

خاصیت نارنگی برای سرماخوردگی به‌قدری بالاست که از آن به‌نام معجزه‌گر یاد می‌شود. شاید باور نکنید، اما همین نارنگی کوچک می‌تواند باعث کاهش دوره بیماری شود. نارنگی برای کاهش تب و عفونت نیز بسیار موثر است. به‌دلیل آنکه نارنگی خلط‌آور است در زمان سرفه می‌توانید از آن استفاده کنید. ویتامین‌های B۱، A و C به‌وفور در این میوه وجود دارد. پیشنهاد می‌کنیم به‌عنوان خوراکی زنگ تفریح برای فرندانتان از نارنگی استفاده کنید.

نارنج

نارنج ضد سرماخوردگی است. بسیاری از افراد از نارنج برای درست‌کردن غذا و یا مزه‌دار کردن سس استفاده می‌کنند. در حالی که شما می‌توانید آن را به‌صورت خالی و بدون غذا میل کنید.

دانستنی‌ها

راه‌های درمان «پلاکت خون» پایین

پلاکت یکی از عوامل اصلی در انعقادخون است. پلاکت خون پایین ممکن است فرد را در معرض خونریزی و در موارد شدید حتی مرگ قرار دهد. به همین دلیل، سطح پلاکت‌خون پایین بایستی جدی گرفته شود و برای درمان آن اقدام شود.

پلاکت خون پایین چیست؟

پلاکت‌ها گروهی از سلول‌های خونی هستند که نقش مهمی در انعقادخون دارند. تعداد زیادی پلاکت در خون وجود دارد اما عوامل مختلفی تعیین می‌کنند که پلاکت خون باید چند باشد. انواع سرطان، کم‌خونی، بیماری‌های خودایمنی، عفونت‌های ویروسی و مصرف برخی داروها می‌توانند سطح پلاکت خون را به‌طور خطرناکی کاهش دهند. از علائم پلاکت خون پایین می‌توان به مواردی مانند سردرد، ضعف یا خستگی، کبودی پوست و خونریزی شدید یا ناگهانی اشاره داشت. تحقیقات انجام گرفته همچنین نشان می‌دهند که رابطه‌ای میان پلاکت خون و کرونا وجود دارد. در بیماران مبتلا به کرونا تعداد پلاکت‌های نابالغ افزایش می‌یابد که ممکن است به تشکیل لخته‌خون در نقاط مختلف بدن منجر شود. علاوه بر این، به‌نظر می‌رسد کاهش خفیف پلاکت خون و کرونا رابطه مستقیمی داشته باشند. با توجه به روابط مذکور میان پلاکت خون و کرونا، بهتر است میزان پلاکت خون همواره در سطح عادی نگه داشته شود. خوشبختانه راهکارهای تغذیه‌ای و درمانی زیادی برای افزایش پلاکت خون پایین وجود دارد. افراد مبتلا به پلاکت خون پایین می‌توانند با مشورت پزشک، یکی از راهکارها را متناسب با شرایط خود انتخاب کنند. توجه به‌علت ابتلا به پلاکت خون پایین نیز در درمان آن از اهمیت بالایی برخوردار است. در هر حال، به غیر از راهکارهایی مانند استفاده از آمپول پلاکت خون یا قرص افزایش پلاکت خون، رژیم غذایی افراد نیز تاثیر زیادی در درمان این بیماری دارد.

راهکارها

رژیم غذایی در این مورد نقش تعیین‌کننده‌ای بازی می‌کند. آشنایی با این مطلب که برای افزایش پلاکت خون چه بخوریم و چه میوه‌هایی برای افزایش فشارخون مفید است، برای درمان این بیماری ضروری است. راهکارهایی مانند استفاده از آمپول پلاکت خون یا قرص افزایش پلاکت خون اغلب در موارد شدید بیماری توصیه می‌شود و در وهله اول، راهکارهای طبیعی افزایش پلاکت خون ارجحیت دارند.

رژیم غذایی

رژیم غذایی می‌تواند تعیین کند که برای هر فرد، میزان پلاکت خون باید چند باشد. مصرف برخی موادغذایی تاثیر مثبتی در افزایش پلاکت خون دارند. هرچند، مکمل‌های جایگزین نیز ممکن است همان تاثیر غذاهای طبیعی را داشته باشند اما دریافت مواد مغذی مفید به‌طور طبیعی در رژیم غذایی بهتر است. در هر حال، آشنایی با برخی مواد غذایی و مکمل‌های مفید کمک می‌کند تا انتخاب کنیم که برای افزایش پلاکت خون چه بخوریم.

منابع غنی از فولات

فولات یا اسیدفولیک یکی از انواع ویتامین B است که برای حفظ سلامت سلول‌های خونی ضروری است. بزرگسالان و زنان باردار به ترتیب به ۴۰۰ و ۶۰۰ میکروگرم فولات در هر روز نیاز دارند. سبزیجات برگدار تیره رنگ مانند اسفناج و کلم بروکسل، لوبیا چشم‌بلبلی، جگرگاو، برنج و مخمر از جمله موادغذایی هستند که می‌توان برای افزایش جذب فولات مصرف کرد.

منابع ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ در ساخت گلبول‌های قرمزخون نقش دارد و مقادیر پایین آن در کاهش پلاکت‌های خون موثر است. ویتامین B۱۲ در منابع غذایی حیوانی مانند انواع ماهی چرب، گوشت گوساله، جگرگاو و تخم‌مرغ یافت می‌شود. مکمل‌های ویتامین B۱۲ نیز می‌توانند در افزایش جذب آن کمک کنند اما مصرف موادغذایی حاوی ویتامین B۱۲ تاثیر بیشتری دارد.

منابع ویتامین C

ویتامین C نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن دارد و به عملکرد صحیح پلاکت‌ها کمک می‌کند. ویتامین C همچنین در جذب آهن که در ساخت پلاکت‌ها و گلبول‌های قرمز مهم است، تاثیر زیادی دارد. اغلب میوه‌ها و سبزیجات دارای ویتامین C هستند. انواع مرکبات مانند لیمو و پرتقال، فلفل‌دلمه، توت‌فرنگی و کیوی تنها برخی از این موارد هستند. تنها بایستی به این نکته توجه داشت که حرارت ویتامین C را از بین می‌برد؛ بنابراین، بهتر است موادغذایی دارای ویتامین C به‌صورت خام مصرف شوند.

منابع ویتامین D

ویتامین D در پایداری و عملکرد صحیح سیستم ایمنی، اعصاب، ماهیچه‌ها و استخوان‌های بدن مشارکت دارد. ویتامین D همچنین به مغز استخوان در تولید پلاکت‌ها و سایر سلول‌های خونی کمک می‌کند. بزرگسالان ۱۹ تا ۷۰ سال روزانه به ۱۵ میکروگرم ویتامین D نیاز دارند. بدن با استفاده از نورخورشید به ساخت ویتامین D اقدام می‌کند اما برخی افراد روزانه به میزان کافی در برابر آفتاب قرار نمی‌گیرند یا به آن دسترسی ندارند. برای جذب کافی ویتامین D می‌توان از برخی منابع غذایی مانند ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ، روغن جگرماهی و شیر یا ماست غنی شده استفاده کرد.

منابع غذایی ویتامین K

ویتامین K یکی از عوامل اصلی در انعقادخون است و به حفظ سلامت استخوان‌ها نیز کمک می‌کند. میزان جذب روزنامه ویتامین K برا افراد بالای ۱۹ سال ۱۲۰ میکروگرم برای مردان و ۹۰ میکروگرم برای زنان است. سبزیجات برگدار، کلم‌بروکلی، دانه‌ها و روغن سویا و کدوتنبل از اصلی‌ترین منابع غذایی برای جذب ویتامین K محسوب می‌شوند.

منابع غذایی آهن

آهن برای تولید و حفظ تعداد کافی از گلبول‌های قرمز و پلاکت‌ها در بدن لازم است. افزایش میزان جذب آهن بدن می‌تواند به افزایش سطح پلاکت خون پایین کمک کند. مردان بالای ۱۸ سال و زنان بالا ۵۰ سال به ۸ میلی‌گرم و زنان بین ۱۹ و ۵۰ سال به ۱۸ میلی‌گرم آهن روزانه نیاز دارند. صدف خوراکی، جگرگاو، لوبیاقرمز و سفید، شکلات تلخ، پنیرسویا و عدس از جمله منابع غذایی غنی از آهن هستند. همچنین، توجه به این نکته حائز اهمیت است که مصرف منابع غذایی غنی از آهن به‌همراه منابع ویتامین C به جذب بهتر و بیشتر آهن کمک می‌کند.

یادداشت

نکاتی برای خواب راحت کودکان

ناصر کلانتری
متخصص کودکان

الگوی خواب کودکان تا چهارسالگی از نظم مشخصی پیروی نمی‌کند. کودکان زیر چهارسال، در طول شبانه‌روز میزان خواب مورد نیاز خود را تامین می‌کنند، چراکه ساعت و میزان خواب آنها با بزرگسالان متفاوت است. بخش مهمی از عوامل بی‌خوابی کودکان محیطی است، گرم نگه‌داشتن محیط خانه، پوشاندن لباس زیاد به کودک، وجود سروصدا و تنش روانی باعث اختلال در خواب کودک می‌شود. بعضی از کودکان بعدازخوردن شیر دچار ترشی رفلاکس معده می‌شوند و محتویات معده که حاوی اسیدترش، تند و تلخ است به‌سمت مری برمی‌گردد، در این صورت کودک دچار بی‌قراری و اختلال در خواب می‌شود. بسته‌شدن بینی ناشی از سرماخوردگی که به‌طور موقت ایجاد می‌شود، از عوامل اختلال در خواب است که با استفاده از قطره سدیم کلراید می‌توان آن را برطرف کرد. درکودکان زیر دو سال مواردی مانند مناسب‌نبودن شیرخشک می‌تواند ترشحات پشت حلق کودک را افزایش دهد. درکودکان بالای دو سال موادغذایی محرک مثل شکلات‌ها و نوشابه‌ها کودک را دچار بی‌خوابی می‌کند که بهتر است قبل از خواب یک فنجان شیرگرم میل کنند تا خواب راحت‌تری داشته باشند. کودکانی که خواب مستمر حداقل یک تا ۲ ساعت ندارند و مشکلاتی مانند آلرژی فصلی و اختلالات مربوط به حفره دهانی دارند برای درمان باید به پزشک مراجعه کنند. مراقبت روانی اجتماعی از کودک، ارتباط مناسب والدین با آنها، محیط مساعد همراه با آرامش، در خواب و رشد کودکان بسیار مهم است.

ویژه

فواید «روغن‌زیتون» برای بدن

روغن زیتون به‌عنوان یک ماده‌غذایی سالم، انتخابی مناسب و مفید برای بیشتر افراد در کنار مصرف سایر موادغذایی سالم و طبیعی است. از آنجا که روغن‌زیتون کالری متراکم دارد، لازم است که مصرف آن تعدیل شده و به‌عنوان جایگزینی برای سایر چربی‌های مورد استفاده در رژیم غذایی انتخاب شود. فواید مهم روغن زیتون برای سلامتی عبارتنداز: این روغن می‌تواند موجب بهبود سلامت قلب شود؛ التهاب را کاهش می‌دهد. خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد؛ به تقویت عملکرد سیستم عصبی و مغز کمک می‌کند. می‌تواند در برابر بیماری‌های مزمن از افراد حفاظت کند.

«چای‌داغ» باعث ابتلا به سرطان می‌شود

به‌گفته یک پزشک متخصص سرطان‌شناسی نوشیدن چای‌داغ ممکن است باعث بیماری‌های جدی شود. این پزشک گفت: نوشیدن چای‌داغ می‌تواند باعث بروز یک نوع سرطان خطرناک شود. این محقق تاکید کرد: مصرف هر نوع نوشیدنی گرم می‌تواند منجر به چنین عواقبی شود؛ توصیه می‌شود افراد کمی صبر کنند تا چای اندکی خنک شده بعد میل کنند. وی افزود: این خطر در کسانی رخ می‌دهد که علاقه مفرط به چای دارند و بیش از ۱۰ فنجان در روز می‌نوشند، زیرا این نوشیدنی حاوی تانن‌هایی است که می‌تواند در جذب آهن اختلال ایجاد کند که منجر به کمبود آهن شود.

بیماری قلبی باعث اختلال در «مغز» می‌شود

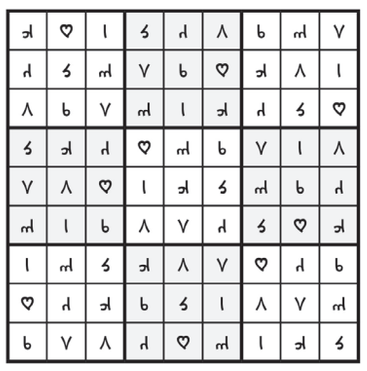
به گفته محققان بیماری قلبی می‌تواند باعث اختلال در عملکرد مغز شود که می‌تواند منجر به زوال‌عقل شده و همچنین میزان پروتئین آلزایمر را افزایش دهد. این اتفاق در بیماران قلبی قبل از تجمع چربی در رگ‌های خونی مغز رخ می‌دهد و مقدمه‌ای برای زوال‌عقل است. دکتر «عثمان.شبیر»، گفت: «آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال‌عقل است و یافته‌های جدید برای درک بیشتر از ارتباط بین بیماری قلبی و زوال‌عقل هستند.» وی می‌افزاید: «بیماری قلبی در میانسالی باعث از بین‌رفتن پیوند عصبی‌عروقی می‌شود، این تخریب به این معنی است که مغز به‌موقع اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند که می‌تواند باعث زوال‌عقل شود.»

اضطراب موجب ابتلا به «کرونا» می‌شود

یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که در آغاز پاندمی، استرس، اضطراب و افسردگی بالا داشته‌اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید۱۹ هستند. محققان دریافتند پریشانی‌روانی بیشتر در مرحله اولیه پاندمی به‌طور قابل توجهی با شرکت‌کنندگانی که بعدا مبتلا به کووید۱۹ شدند و علائم شدیدی را گزارش کردند، مرتبط بود. در این مطالعه در طول پاندمی کووید۱۹، وخامت سلامت روانی و افزایش انزوای اجتماعی به‌خوبی مشاهده شده است. محققان مطالعه‌ای را روی حدود ۱۱۰۰ بزرگسال انجام دادند. نتایج نشان داد که عفونت و علائم کووید۱۹ در میان افرادی که پریشانی‌روانی بالا را تجربه می‌کردند، شایع‌تر بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۲۱۲

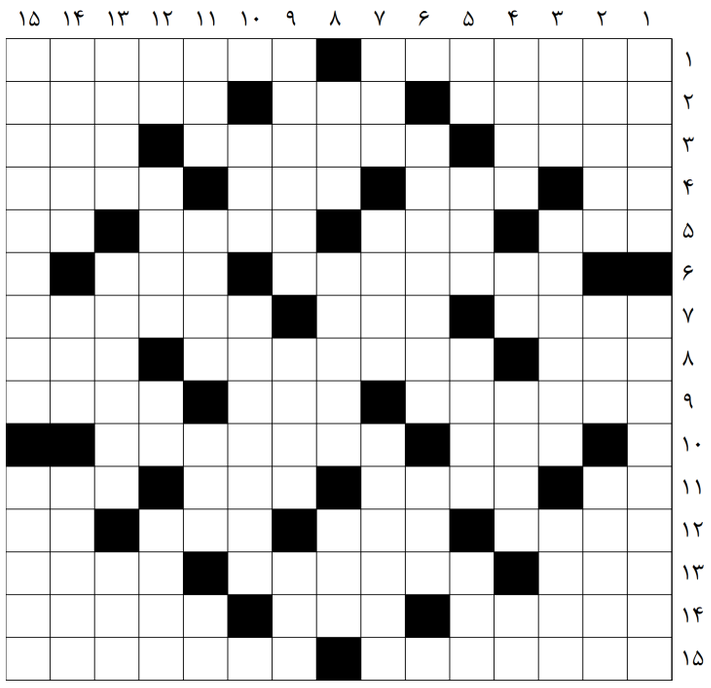
آ ر م ا ن ا م ل ی

افقی

۱- ناخدا- وحشت‌انگیز ۲- شیوه‌وروش- غذای شب- به پیش‌نماز اقتداکند ۳- خانم- آسانسور- جوخه ۴- بازی‌نفس‌گیر!- تظاهر به نیکی- ازخودراضی- جنگ در راه خدا ۵- بانگ جانور درنده- خسیس- حدمعین از چیزی- پیمودن ۶- نوعی نوشابه قدیمی- واحدپول کره‌جنوبی ۷- ماده‌ای در خون- به‌تنهایی- ازکشورهای آمریکای شمالی ۸- خرمای نارس- حزن‌آور- جرقه‌آتش ۹- سوره ۲۳ قرآن‌کریم- نیروی حیات- برودت‌وسردی ۱۰- سوره ۷۸ قرآن‌کریم- بازیگر خانم سریال روزی روزگاری ۱۱- نوعی مدل‌مو- پیوستن- دشنام‌دادن- اسب پهن پشت ۱۲- ابزارها- بوسه- ضعف‌وسستی- درخت زبان گنجشک ۱۳- محاسن صورت- برابرومساوی- موج کوچک روی آب ۱۴- بالا به آذری- دوست و همدم- رازها ۱۵- کنایه از کمک‌کردن به برپایی فتنه- گلی که تازه باز شده

عمودی

۱- خیاردرشت- بیماری چشمی ۲- غوطه‌وردرآب- پخش‌وپلا- همسرعزیز مصر بود ۳- آتشدان حمام- پنجاه‌وپنجمین سوره قرآن کریم- نوشیدنی ۴- سرگردقدیم- یک خودمانی- پیامبری- رودی درفرانسه ۵- گرفتنی از هوا- در مرتبه نخست- پرنده‌شبیه مرغابی- چشم‌چران ۶- فیلمی از یدا... صمدی- جمع امت ۷- قلمه‌گیاه- خطیب روم باستان- محافظ قرص کپسول ۸- نوعی آچار- دراین مکان- ازکلمات پرسشی ۹- شبیه- کفش لاستیکی- گیاه‌فیلگوش ۱۰- لکه سفید روی‌پوست- انتقامجو ۱۱- کم‌وفرمان- نغمه‌وآهنگ- خواهرپدر- ازغذاهای ایرانی ۱۲- پسوندشباهت- ترسو- نیمه‌دیوانه- عابد ۱۳- شماره- کر- عمیق ۱۴- میانه‌ها- قعرجهنم- نان فانتزی فرنگی ۱۵- گنجینه لباس- همایش علمی



حل جدول ۱۲۱۱