

تغذیه در زمان «آلودگی هوا»

در زمان آلودگی هوا بدن بیشتر در معرض آسیب‌های ناشی از مواد مضر به نام رادیکال‌های آزاد قرار می‌گیرد. بنابراین در این شرایط باید مواد غذایی با ترکیبات خاصی استفاده شود تا سلامتی مان حفظ شود. مواد آلوده‌کننده هوا شامل مونواکسید کربن، دی‌اکسید گوگرد، اکسیدهای نیتروژن دار، هیدروکربن‌های سوخته نشده، ذرات ریز معلق، برمی‌سرب، سایر ترکیبات سربی و... هستند. از جمله گروه‌های در معرض خطر در آلودگی هوا نیز کودکان، سالمندان، زنان باردار و مبتلایان به بیماری‌های قلبی‌ریوی هستند. این افراد که به‌عنوان گروه‌های حساس شناخته می‌شوند بیشتر از افراد دیگر آسیب می‌بینند و باید امکانات لازم برای حفظ سلامت آنها مهیا شود. بنابراین لازم است برای مقابله با آلودگی‌ها و حفظ سلامت اعضای خانواده با برخی از موارد تغذیه‌ای آشنا شویم. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، باید توجه کرد که آلاینده‌های موجود در هوا با حمله به سلول‌های بدن عوارض نامطلوبی را برجا می‌گذارد. در حالت عادی، سیستم دفاعی بدن سلول‌ها را از کلیه آسیب‌های بیرونی محافظت می‌کند، اما عوامل مخرب محیطی مثل اشعه ماوراءبنفش و آلودگی‌های محیط باعث می‌شوند بدن نتواند مبارزه کند. در نتیجه ساختمان و عمل سلول‌های بدن توسط مخرب‌هایی نظیر رادیکال‌های آزاد تخریب می‌شود. در مقابل آنتی‌اکسیدان مولکول‌هایی هستند که جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را گرفته و مانع از تخریب سلول‌های حیاتی بدن می‌شوند. منابع غذایی آنتی‌اکسیدانی عبارتند: از ویتامین‌های E، C، کاروتنوئیدها، سلنیوم و پلی‌فنول‌ها.

ویتامین C

عملکرد ویتامین C دلیل وجود آنتی‌اکسیدان، افزایش مقاومت به عفونت‌ها و افزایش جذب آهن است. این ویتامین در سبزی‌ها و میوه‌های تازه موجود است. نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است. مهم‌ترین منابع ویتامین C عبارتند از: مرکبات، فلفل سبز، کلم‌بروکلی، گل‌کلم، کلم‌برگ، گوجه‌فرنگی، سبزیجات برگ‌گی شکل سبز مانند سبزی خوردن، اسفناج، کبوی، طالی، توت‌فرنگی و سیب‌زمینی است. بهتر است میوه‌ها و سبزی‌ها برای حفظ ویتامین‌های موجود در آنها تا حد امکان به‌صورت خام و تازه مصرف شوند. بنابراین باید در برنامه روزانه حتماً از تمامی سبزی‌ها و میوه‌های فصل مصرف شود و برای کلیه افراد خانواده تاکید بر مصرف سبزی و میوه به شکل تازه در شرایط آلودگی وجود دارد. توصیه می‌شود روزانه از گروه سبزی‌ها سه تا پنج واحد و گروه میوه‌ها روزانه دو تا چهار واحد استفاده شود. هر واحد میوه برابر است با یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان آبمیوه تازه یا یک چهارم میوه خشک. هر واحد سبزی نیز برابر است با یک لیوان سبزی برگ‌گی مانند سبزی خوردن یا کاهو یا نصف لیوان سبزی پخته یا خردشده، یا یک عدد گوجه‌فرنگی یا پیاز متوسط.

بتاکاروتن

بتاکاروتن یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش‌ساز ویتامین A است. که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. سبزی‌ها و میوه‌های سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، کلم‌بروکلی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، انواع کلم مثل کلم‌بروکلی، طالی، هلو و زردآلو، موز از منابع خوب بتاکاروتن هستند. نقش ویتامین A علاوه بر عملکرد عمده آن بر بینایی و پوست، بر تقویت سیستم ایمنی نیز نقش دارد.

پکتین

سیب غنی از پکتین است. سایر منابع غنی از پکتین عبارتند از: مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ‌فروت، توت‌فرنگی، هویج و غلات حبوبات دار. مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا مناسب است. بنابراین توصیه به مصرف حداقل یک سیب در طول روز است.

سلنیوم

سلنیوم برای عملکرد آنتی‌اکسیدان در بدن که بتواند با شرایط محیطی که به سلول‌های بدن آسیب می‌رساند، مقابله کند، ضروری است که این ماده مغذی را می‌توان از طریق منابع غذایی آنکه شامل ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات، تخم‌مرغ، مرغ و سیر است و با تنظیم یک برنامه غذایی سالم دریافت کرد.

روی

رزمغذی روی از مواد موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن است. انواع گوشت و غلات به خصوص غلات حبوبات دار منابع سرشار از روی هستند. مصرف انواع فراورده‌های دریایی، نخود سبز، عدس و جوانه کندم به دلیل اینکه از منابع خوب رزمغذی روی هستند، توصیه می‌شود.

منیزیم

منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم شده و دفع سرب را بالا می‌برد و از این طریق زمان تماس این ترکیبات زیان بار را در بدن به حداقل می‌رساند. بنابراین مصرف انواع سبزی‌ها با رنگ سبز تیره که از این ماده مغذی غنی هستند، به همه افراد توصیه می‌شود. منابع غذایی خوب منیزیم عبارتند از: انجیر، لیمو، گریپ‌فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگ‌گی شکل مثل کلم، اسفناج، جعفری، کاهو، برگ چغندر، غلات حبوبات دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا و...

ماهی

مصرف ماهی روغنی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند می‌تواند در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب‌آور مفید باشد. توصیه می‌شود که از سرخ کردن ماهی اجتناب کنید و آن را در صورت امکان به شکل بخارپز، آب‌پز و یا تنوری مصرف کنید.

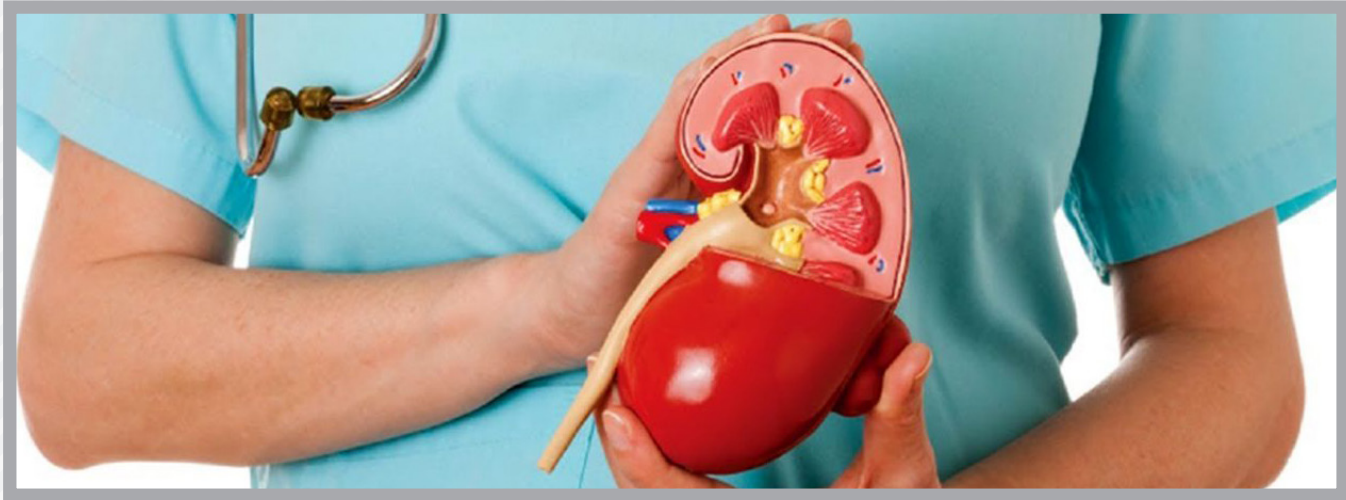
شیر و لبنیات

مصرف روزانه شیر و مواد لبنی به مقدار کافی، عوارض ناشی از آلودگی هوا را بر دستگاه گوارش به‌دولایی کاهش می‌دهد؛ شیر به‌دلیل دارا بودن فسفر، منیزیم و کلسیم، خنثی‌کننده سموم است. شیر، دفع آدرار و مدفوع و مواد آلاینده را تنظیم می‌کند. هر وقت میزان باکتری‌های مفید بر اثر ورود سرب و مواد آلاینده به بدن کم شود، عمل دفع هم با مشکل مواجه می‌شود و این مواد در بدن باقی می‌مانند، شیرهای غنی شده با باکتری‌های به نام پروبیوتیک، سطح باکتری‌های مفید را در روده انسان تعادل می‌بخشد. کلسیم موجود در شیر، منجر به کاهش جذب سرب و همه فلزات سنگین موجود در هوای آلوده می‌شود. توصیه می‌شود در شرایط آلودگی هوا از شیر کم‌چرب استفاده شود.

خوراکی‌های مفید برای تقویت کلیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

اگر به بیماری‌های مزمن کلیوی دچار هستید؛ بسیار مهم است که به مواد غذایی و نوشیدنی که مصرف می‌کنید توجه ویژه داشته باشید. کلیه، یکی از اندام‌های حیاتی است و سلامت کلیه بسیار مهم است. مواد غذایی دوستدار کلیه وجود دارد که می‌توانید آنها را بدون نگرانی مصرف کنید. از مهم‌ترین مواد غذایی که به سلامت کلیه کمک می‌کنند می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:



ماهی

برخی ماهی‌ها غنی از اسید چرب امگا ۳ هستند. این ماده برای کنترل لخته شدن خون بسیار مهم است و در ساخت غشای سلول‌های مغز مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف ماهی خطر آریتمی قلب را کاهش داده و باعث کنترل سطح فشار خون و تری‌گلیسرید می‌شود.

کلم پیچ

کلم پیچ یکی از مواد غذایی غنی از ویتامین‌های A، C، کلسیم، و بسیاری از مواد معدنی مورد نیاز بدن است. کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها به‌وفور در کلم پیچ وجود دارد که برای سلامت کلیه، چشم و محافظت بدن در برابر سرطان مفید هستند. ویتامین K موجود در این سبزیجات یک ماده طبیعی برای رقیق کردن خون است.

آلبیموترش

آلبیموترش ۶۱ کالری، ۱ گرم پروتئین و ۲۱ گرم کربوهیدرات دارد. آلبیموترش می‌تواند به حفظ سلامت کلیه‌ها و درمان مشکلات کلیوی کمک کند. ویتامین C و اسیدسیتریک موجود در آن هم به حفظ سطح PH بدن کمک می‌کنند، سلامت بدن را بهبود می‌بخشند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

پیاز

پیاز ۶۴ کالری، ۲ گرم پروتئین و ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. پیاز به کلیه‌ها کمک می‌کند که درست عمل کنند. این ماده غذایی حاوی فلاونوئیدها و کوئرستین است که از جمع شدن ترکیبات چرب در رگ‌های خونی جلوگیری می‌کنند. کوئرستین یک نوع آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان را کاهش دهد. پیاز دوست کلیه‌ها است و بتاسیم کمی دارد.

یادداشت

نکاتی در مورد «سرفه»



مصطفی قانعی

فوق تخصص ریه

سرفه‌هایی که بیش از سه هفته طول بکشند، سرفه‌های طول کشنده می‌نامیم، در این نوع سرفه‌ها، هرگز داروی ضدسرفه تجویز نمی‌شود، زیرا این سرفه، علامت و نشانه‌ای از بیماری است، اگر سرفه‌ها را سرکوب کنیم، بیماری اصلی شناسایی نمی‌شود. اولین دلیل، برگشت اسیدمعده یا رفلاکس است، در گلو، نای و پرده دیافراگم گیرنده‌های قرار دارد که برای ایجاد سرفه، حتماً نیاز به تحریک شدن این گیرنده‌هاست، بنابراین برای ایجاد سرفه، حتماً باید در پیچه معده، گلو و مجرای هوا تحریک شوند. یکی از نشانه‌های اصلی رفلاکس این است که افراد مدام صدای‌شان را صاف می‌کنند، این افراد احساس می‌کنند، خلط ناحیه بالای گلو دارند. هرگز به اندازه‌ای غذا نخورید که قسمت فوندوس معده پر باشد. همچنین، از خوردن شام سنگین قبل از خواب پرهیز کنید؛ زیرا طبق قانون جاذبه محتویات معده به حلق و گلو باز می‌گردند که باعث سوزش حلق و گلو، و همچنین سرفه می‌شود. افرادی که مدام احساس می‌کنند، غذا به گلویشان می‌پرد، بوی بد دهان دارند، مدام صدایشان را صاف می‌کنند و افرادی که هنگام بیدار شدن از خواب، خلط چسبیده به حلق دارند و همچنین صدایشان موقع برخاستن از خواب، دورگه است. یکی از عادت‌های بد افراد مبتلا به رفلاکس این است که مدام از مایعات و چای داغ، برای صاف شدن صدایشان استفاده می‌کنند که متأسفانه با ترش بیشتر اسید معده، وضع بدتر می‌شود. ۳ عامل رفلاکس، سینوزیت چرکی و آسم درمان نشده، از عوامل سرفه‌های طول کشنده محسوب می‌شوند. بنابراین باید از ابتدای زنجیره، در درمان رفلاکس آغاز کنیم. در صورت درمان تک تک این بیماری‌ها، اگر این سرفه‌ها بیش از ۴ هفته طول بکشند، انجام سی‌تی‌اسکن و در مرحله بعد، برونکوسکوپی، توصیه می‌شود. اگر رفلاکس را کنترل نکنیم، ریه‌ها و سینوس‌ها نیز درگیر می‌شوند. اگر فردی به هیچ‌کدام از این بیماری‌ها مبتلا نباشد و پس از گذشت سه هفته نیز سرفه‌ها درمان نشود، ابتدا نیاز به گرفتن عکس ساده ریه است تا وجود ضایعه در ریه مورد بررسی قرار گیرد، اگر به جواب نرسیم، سی‌تی‌اسکن انجام می‌شود و در صورت عدم تشخیص و در مرحله آخر، برونکوسکوپی انجام می‌گیرد. هم رفلاکس و هم آسم با دردسره همراه هستند، برای افتراق این دردها با درد قلبی، توجه داشته باشید که درد قلبی با حرکت بیشتر می‌شود و با استراحت کمتر می‌شود.

«کرونا» به کبد آسیب می‌رساند

زمان باعث توقف عملکرد طبیعی آن شود. فیلروز می‌تواند منجر به سرطان کبد و نارسایی کبدی شود. پیرس بیان است: «دکتر تئودور پیرس»، محقق ارشد این مطالعه گفت: «مشاهده شده است که عفونت‌های کووید باعث التهاب و آسیب به تعدادی از سیستم‌های اندام مختلف مانند مغز، روده و کبد می‌شوند.» سفتی نشانگر آسیب کبدی، مانند فیبروز است. فیبروز که تشکیل بافت اسکار است می‌تواند بافت سالم کبد را کاهش داده و به مرور

به‌نظر می‌رسد کروناویروس سفتی کبد را افزایش می‌دهد که نشانه‌ای از آسیب احتمالی طولانی مدت است. دکتر «تئودور پیرس»، محقق ارشد این مطالعه گفت: «مشاهده شده است که عفونت‌های کووید باعث التهاب و آسیب به تعدادی از سیستم‌های اندام مختلف مانند مغز، روده و کبد می‌شوند.» سفتی نشانگر آسیب کبدی، مانند فیبروز است. فیبروز که تشکیل بافت اسکار است می‌تواند بافت سالم کبد را کاهش داده و به مرور

کاهش تجربه استرس روزانه با افزایش سن

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که با افزایش سن، واکنش افراد به عوامل استرس‌زای روزانه کاهش می‌یابد. دیوید امید، سرپرست تیم تحقیق این مطالعه گفت: چیزی در مورد پیر شدن وجود دارد که منجر به استرس‌های کمتری می‌شود. افراد جوان تر، ممکن است بیشتر درگیر شغل، خانواده و خانه باشند که همگی مواردی از استرس روزانه را ایجاد می‌کنند. محققان داده‌های ۴۰ هزار نفر بزرگسال را تجزیه و

تحلیل کردند. در این تحقیق افراد ۷۰ ساله استرس را فقط در ۳۰ درصد از روزها گزارش کردند. محققان دریافتند که با افزایش سن، استرس افراد کاهش می‌یابد. امیداد خاطر نشان کرد: یک جوان ۲۵ ساله در روزهایی که یک عامل استرس‌زا را تجربه می‌کند بسیار بد خلق تر است، اما با افزایش سن، ما واقعا متوجه می‌شویم که چگونه این استرس‌ها را کنترل کرده و کاهش دهیم.

شماره ۱۴۴۰

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- دسته و گروه - آبیگر - به بلوغ رسیده ۲- کارگزاران - پشت‌سر - فریب‌ووسوسه ۳- زادسفر - شهری در ترکیه ۴- چه‌وقتی ۵- آزاد - معاون ۵- گوشه‌نشینی - بی‌هوشی - می‌دهند تا رسوا کنند - شما و من ۶- میرا - افسردگی - سالک و پیرو ۷- ولایتی در افغانستان - گذشتن بر چیزی - تظاهر به نیکی ۸- باپر کاری - مخترع بریتانیایی قرن هجدهم ۹- خالص - علامت مغفولی - سردار افراسیاب ۱۰- ظرف‌های روغن - سس معروف فرانسوی - لولای یا ۱۱- بچه می‌کشد - از نشانه‌های جمع فارسی - بالاپوش قدیمی - دریاچه‌ای در روسیه ۱۲- درست و حساسی - مرزبان - بی‌مهار ۱۳- از غذاهای شمالی - نام‌گلی است ۱۴- جدید - سازمان امور آبریزان - طبیعی و نرمال ۱۵- سکون و آرامش - دوست مخلص - اشاره به نزدیک

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

افقی

۱- از اعمال شب‌قدر - یک غذای گیلاتی ۲- زیادنیست - شهری در آلمان - پارسا - از شهرهای فارس ۳- دوست‌وهمدم - نامادری - یکی از صورت‌های فلکی ۴- کاخی در پاریس - معادل فارسی ژتون ۵- ارزش جنس - خزنده گزنده - خوگرفتن ۶- فرماندهان - از شهرهای هرمزگان - ششی که در آنیم ۷- خوگوشی - پوشاک سبک - کم‌عقلی ۸- داخل - خروشنده - میوه هندی - قومی ایرانی ۹- طفل‌وپچه‌سال - چیزها - برگه انتخاباتی ۱۰- پرچم‌ویرق - گردآمدن در یکجا - کاراته نمایشی ۱۱- طایفه چادرنشین - رودست خوردن - ردپا ۱۲- درختی که میوه دهد - فیلمی از شهرهای اسدی ۱۳- گردآلود - ترسیده - اسب چاچار ۱۴- کابوی خوش‌شانس - قابل مشاهده - امر به‌تفنگ - از ماه‌های زمستان ۱۵- غاری در استان کرمانشاه - پدرومادر

حل جدول ۱۴۳۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ب	ا	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب
۲	س	ب	ا	ر	س	ب	ا	ر	س	ب	ا	ر	س	ب
۳	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب
۴	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا
۵	ب	ا	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب
۶	س	ب	ا	ر	س	ب	ا	ر	س	ب	ا	ر	س	ب
۷	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب
۸	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا
۹	ب	ا	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب
۱۰	س	ب	ا	ر	س	ب	ا	ر	س	ب	ا	ر	س	ب
۱۱	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب
۱۲	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا
۱۳	ب	ا	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب
۱۴	س	ب	ا	ر	س	ب	ا	ر	س	ب	ا	ر	س	ب
۱۵	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب	س	ر	ا	ب

جدول سودوکو

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

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