

یادداشت

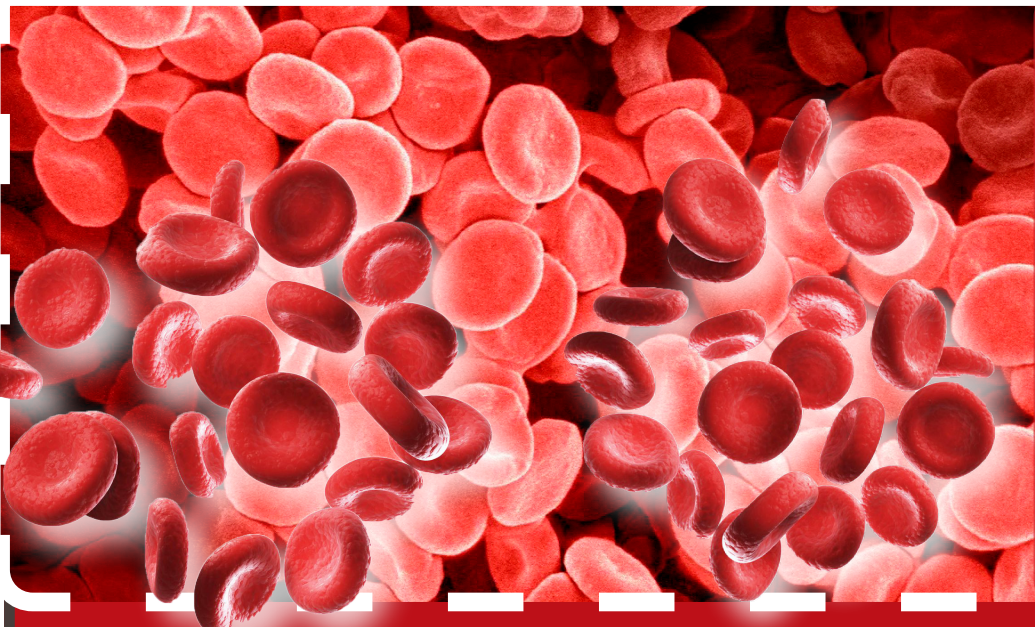
نقش تغذیه در کنترل آسم

میناکویانی
کارشناس تغذیه

رعایت برنامه غذایی صحیح برای حفظ سلامت، اجتناب از مصرف وعده غذایی حجیم و جلوگیری از اتساع معده (پیشگیری از بروز عفونت‌ها با افزایش مقاومت بدن) از جمله نکات مهم در افراد مبتلا آسم است. شناسایی غذاهای آلرژی زا و حذف آنها از رژیم غذایی در مبتلایان به آسم آلرژیک بسیار مهم است. افزایش دریافت آب با رقیق کردن ترشحات نیز می‌تواند در این بیماران کمک‌کننده باشد. بهبود وضعیت تغذیه از طریق دریافت ویتامین‌ها، مواد معدنی، افزایش دریافت مواد آنتی‌اکسیدان و غذاهای حاوی سلنیوم از اصول مهم تغذیه‌ای در آسم است. نکات هم‌تغذیه‌ای در آسم: مصرف وعده‌های غذایی کوچک حاوی مقادیر بالای مواد مغذی نظیر پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین، مواد معدنی و انرژی برای کاهش خطر عفونت و ضعف سلامت. ضرورت مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین‌های A, B6, و روی و ویتامین C به دلیل نقش آنتی‌اکسیدانی آن. مصرف سایر مواد مغذی مؤثر بر سیستم ایمنی بدن مانند کوئرستین موجود در سیب، انواع پیاز، مرکبات و انواع توت‌ها. مصرف منابع غذایی حاوی سلنیوم مانند انواع مغزدهانه‌ها و مصرف ویتامین E. حذف غذاهای آلرژن (حساسیت‌زا) در بیمار مبتلا به آسم آلرژیک (برخی غذاهای حساسیت‌زا نظیر شیر، تخم مرغ، ماهی و غذاهای دریایی). مصرف آب بیشتر در صورت نداشتن منع مصرف. کنترل مقدار نمک مصرفی به دلیل تأثیر در کنترل آسم به ویژه در مردان. محدود کردن مصرف چربی‌های اشباع شده و جامد، جایگزین کردن روغن‌های غیراشباع با یک پیوند دوگانه مانند روغن زیتون و در صورت تحمل مصرف گردو و تخم بذرک.



راه‌های افزایش گلبول قرمز خون



گلبول قرمز خون در رگ‌های خونی، مسئول انتقال اکسیژن از ریه به بافت‌های تمام بدن است. این گلبول‌ها در مغز استخوان ساخته می‌شوند و بعد از بالغ شدن وارد خون می‌شوند و سلول‌های بدون هسته هستند. چون یک گلبول قرمز فقط تا ۱۲۰ روز زنده است، برای حفظ تعادل تعداد این گلبول‌ها در خون، سلول‌های مغز استخوان مدام باید این گلبول‌ها را بسازند. اما تعداد این گلبول‌ها می‌تواند با عواملی که منشأ اثری یا اکتسابی دارند، تغییر کند و باعث اختلالاتی در عملکرد آنها شود. کاهش یا افزایش میزان آنها می‌تواند باعث کم‌خونی شود. به نسبت حجم گلبول‌های قرمز به کل حجم خون هماتوکریت می‌گویند. با افزایش تعیین تعداد گلبول‌های قرمز که RBC است می‌توان بیماری‌های مربوط به کاهش یا افزایش این گلبول‌ها را شناسایی کرد.

آهن



این کار به بدن اجازه بازسازی و تعویض مواد مغذی از دست رفته را می‌دهد. آهن، گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد و به آن‌ها اجازه می‌دهد تا بهتر کار کنند چون این جز اصلی هموگلوبین است. عدس، لوبیا، سبزیجات (اسفناج، کلم پیچ)، آجیل (آلو و کشمش) گوشت (جگر)، زرد تخم مرغ، غذاهای حاوی آهن هستند.

اسید فولیک



ویتامین B9 به تولید نرمال سلول‌های قرمز خون کمک می‌کند. اگر اسید فولیک به اندازه کافی ندارید، می‌تواند منجر به کم‌خونی شود. حدود ۴۰۰ تا ۶۰۰ mcg برای زنان در مرحله بارداری توصیه می‌شود. غلات سبوس‌دار، سبزیجات برگ سبز (اسفناج)، حبوبات و آجیل حاوی اسید فولیک هستند.

ویتامین C



این ماده مغذی ویژگی‌های زیادی دارد، مثل تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌های ویروسی در زمستان. اما ویتامین C توانایی بدن برای جذب آهن را تحریک می‌کند در تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد. مرکبات بیشترین ویتامین C را دارند.

ویتامین B۱۲



مقدار خوبی از B۱۲، تولید گلبول‌های قرمز را در مغز استخوان افزایش می‌دهد. برای تأمین بدن با ویتامین B۱۲ توصیه می‌شود، گوشت گوساله، تخم مرغ، ماهی (سالمون، ساردین)، محصولات لبنی (شیر، ماست و پنیر)، سویا، گندم و قارچ مصرف کنید.

در طول روز ساعتی ربه استراحت اختصاص دهید

کارشناسان می‌گویند علائم خاموش استرس را می‌توان به راحتی نادیده گرفت اما تشخیص زود هنگام آنها برای محافظت از سلامت روان مهم است. یک متخصص گفت: علائم خاموش استرس ممکن است ماه‌ها طول بکشد، اما نمایان نشود. به طور مثال اگر منزوی و تنها شوید، هیچ‌کس به جز خودتان متوجه این علائم نمی‌شود. برای مدیریت استرس، این متخصص توصیه می‌کند ابتدا با فعالیت بدنی و تکنیک‌های تمدد اعصاب شروع کنید. همچنین می‌توانید مدیتیشن و تمرینات تنفس عمیق را امتحان کنید یا زمانی را با خانواده سپری کنید. برای فعالیت بدنی، پیاده‌روی کنید، ورزشی که دوست دارید، انجام دهید. اما یک نکته مهم دیگر در مورد کاهش استرس برنامه‌ریزی و توصیه به استراحت کردن است. مطالعات تایید می‌کند افراد در طول شبانه‌روز ساعاتی را برای استراحت کردن برنامه‌ریزی کنند چون این توصیه اهمیت قابل توجهی در دور شدن از استرس دارد.

رژیم غذایی گیاهی برای افراد سیگاری مفید است

یک مطالعه نشان می‌دهد: سیگاری‌ها اگر رژیم غذایی گیاهی بسیار مغذی داشته باشند، ممکن است خطر ابتلا به آمفیژم در آنها کاهش یابد. «ماریا جکسون»، محقق ارشد گفت: این یافته‌ها با مطالعات قبلی که ارتباط بین انتخاب‌های رژیم غذایی افراد و سلامت ریه‌ها، از جمله کاهش خس خس سینه در کودکان و کاهش بروز آسم در کودکان را نشان می‌دهند همخوانی دارد. برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۷۰۰ شرکت‌کننده را دنبال کردند. آمفیژم، نوعی انسداد مزمن ریه‌ای است که به دلیل آسیب غیرقابل برگشت به کیسه‌های هوایی در ریه‌ها رخ می‌دهد. افراد مبتلا به این عارضه همیشه احساس تنگی نفس می‌کنند. نتایج نشان می‌دهد که خطر آمفیژم به ازای هر یک واحد افزایش امتیاز رژیم غذایی گیاهی شرکت‌کنندگان، ۲۴ درصد کاهش می‌یابد. جکسون گفت: یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به سیگاری‌ها، کمک کند.

جدول سودوکو

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

حل جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از هواپیماهای جنگی روسی - بالارفتن -
۲- جایگاه - میانجیگری - زن کمرباریک
۳- زغال - از شهرهای مذهبی عراق - عذاب و سختی
۴- بی‌رحم و سنگدل - گوناگونی - گسترده - طول
۵- کشیدگی - قطعه موسیقی خاصی برای توصیف
داستان - توشه سفر - کمربندی که در آمبویل می‌بندند
۶- وسیله هیزم‌شکنی - مرغ حق - کیوتر صحرائی
۷- موسیقی کودکان - آن را از بانک بخواهید - شایسته و سزاوار - صورت - چهره - ۹ - شرط‌بستن - دقیق و نکته‌سنج - شهری در آلمان - ۱۰ - از شهرهای آلمان - جواب مثبت - از فرزندان چنگیز مغول - ۱۱ - آتیه - واحد شمارش شیشه - ۱۲ - شهری در ایتالیا - قاتق - ۱۳ - تاز پانه - داخل کردن - اندک و کم - ۱۴ - درنگ کردن - دستور زبان انگلیسی - بی‌سر و صدا - ۱۵ - دوست خاموش - مجموعه - استوار

حل جدول ۱۸۲۵

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

شماره ۱۸۲۶

عمودی

۱- سوراخ گوش - تارا و اختر - همراه وارو در ژیمناستیک ۲- شیر هوای تیوب - نمایشنامه‌ای از آریستوفان - ابزارها ۳- سفره - شفاعت‌کننده - شتر بی‌کوهان ۴- توب زاپنی - معادل فارسی الکتروکاردیوگرام ۵- تطهیر - چرک زخم ۶- میانه‌ها - واحد پول تایلند - ساز زن ۷- نقشه‌کش - فرشته موکل بر زمین - برداشت محصول ۸- کامل و تمام - نوبت بازی - لباس رزم - برگه انتخاباتی ۹- خطی در دایره - کار اصلی رادارها - آن را در دست پستیچی ببینید ۱۰- پایتخت کانادا - آفرین - شهری در خراسان شمالی ۱۱- مقابل - شهری در اصفهان ۱۲- پاک و مقدس - دلسوز ۱۳- مادر بزرگ - کشور و اقلیم - زیرک و باهوش ۱۴- آسیب‌ها - رنگ و باهوش - مرد سنگ‌انداز ۱۵- لاشخور سیاه - برد آن معروف است - نوعی غذا

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

