

دانستنی‌ها

خوراکی‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی

سیستم ایمنی، بهترین دفاع بدن در برابر بیماری‌ها محسوب می‌شود و به همین دلیل است که سیستم ایمنی ضعیف می‌تواند شمارادر معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا، مشکلات گوارشی، خستگی و عفونت‌های مکرر قرار دهد. در ماه‌های سردتر سال، احساس خستگی و کسالت رایج است و در حالی‌که هیچ غذای واحدی وجود ندارد که بتواند از ابتلا به بیماری پیشگیری کند، انتخاب‌های حمایتی در رژیم غذایی می‌تواند به سیستم ایمنی بدن کمک تا به بهترین شکل ممکن عمل کند.

مرکبات

مرکباتی مانند پرتقال، لیمو، گریپ‌فروت و نارنگی به دلیل داشتن ویتامین C بسیار شناخته شده هستند. ویتامین C به عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و چیزی است که بدن نمی‌تواند به مقدار زیاد ذخیره کند. افزودن مرکبات تازه به صبحانه، میان وعده یا سالاد راهی آسان برای افزایش مصرف شماست.

انواع توت

توت‌فرنگی، بلوبری و تمشک سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. این ترکیبات به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از فرآیندهای روزمره در بدن کمک می‌کنند. مصرف انواع توت‌ها با ماست، فرنی یا مخلوط آنها می‌تواند به افزایش دریافت آنتی‌اکسیدان در طول زمستان کمک کند.

سیر

سیر حاوی ترکیبات طبیعی و ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. برخی افراد دوست دارند در زمستان از سیر در سوپ‌ها و خورش‌ها استفاده کنند تا هم طعم و هم ارزش غذایی بیشتری به آنها اضافه شود. اضافه‌کردن آن در اواخر پخت ویز می‌تواند به حفظ بیشتر ترکیبات مفید آن کمک کند.

زنجبیل

زنجبیل اغلب زمانی استفاده می‌شود که افراد احساس کسالت می‌کنند. این گیاه می‌تواند به تسکین هضم غذا کمک کند و معمولاً در چای و غذاها استفاده می‌شود. زنجبیل تازه را می‌توانید در آب گرم با لیمو رنده کنید تا یک نوشیدنی گرم زمستانی داشته باشید.

سبزیجات برگ سبز

اسفناج، کلم پیچ و سایر سبزیجات سبز تیره سرشار از ویتامین‌های «A» و «C» هستند. این مواد مغذی از عملکرد سالم سیستم ایمنی پشتیبانی و فیبر لازم را برای بدن فراهم می‌کنند که برای سلامت دستگاه گوارش مهم است. روش‌های پخت سبک، مانند بخارپزکردن، به حفظ ویتامین‌ها کمک می‌کنند.

ماست

غذاهایی مانند ماست، کفیر، کلم ترش حاوی باکتری‌های خوب هستند که از میکروبیوم روده پشتیبانی می‌کنند. حمایت از سلامت روده بخش مهمی از کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان است زیرا روده نقش کلیدی در دفاع ایمنی بدن دارد.

آجیل ودانه‌ها

بادام، گردو، تخمه کدو و تخمه آفتابگردان ویتامین «E»، چربی‌های سالم و مواد معدنی مانند روی و سلنیوم را تأمین می‌کنند و به ویژه روی برای عملکرد طبیعی سلول‌های ایمنی بدن مهم است. یک مشت کوچک آجیل یا دانه، یک میان وعده مناسب است.

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب شامل ماهی سالمون و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این چربی‌ها در مدیریت التهاب در بدن نقش دارند. ماهی‌های چرب همچنین حاوی ویتامین «D» هستند که این ویتامین به ویژه در زمستان که سطح نور خورشید کمتر است، اهمیت دارد.

قارچ

بعضی از قارچ‌ها، به دلیل اینکه در معرض نور قرار می‌گیرند، مقدار کمی ویتامین «D» دارند. آنها همچنین حاوی ویتامین‌های گروه «B» و سلنیوم هستند. قارچ‌ها را می‌توان به پاستا، سوپ‌ها و املت‌ها اضافه کرد تا به افزایش دریافت مواد مغذی در ماه‌های سردتر سال کمک کند.

لوبیا و عدس

لوبیا و عدس منابع پروتئین گیاهی حاوی آهن، روی و ویتامین‌های گروه «B» هستند. آهن به انتقال اکسیژن در بدن کمک و به جلوگیری از خستگی کمک می‌کند. غذا فقط بخشی از سلامت سیستم ایمنی است. سایر عادت‌های مفید که می‌توانند از سیستم ایمنی شما پشتیبانی کنند شامل خواب کافی، هیدراته ماندن، فعالیت بدنی در صورت امکان و شستن مرتب دست‌ها برای کاهش شیوع ویروس هاست. یادگیری چگونگی تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان به تغییرات اساسی نیازی ندارد. پیروی از رژیم غذایی متنوع شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، چربی‌های سالم و غذاهای تخمیر شده می‌تواند از سیستم دفاعی طبیعی بدن شما حمایت کند.

نکته

ماسک‌های ساده سد راه انتقال آنفلوانزا هستند

یک متخصص عفونی در مورد آنفلوانزا هشدار داد و گفت: شیوع آنفلوانزا امسال به نسبت سال قبل شدیدتر شده و مردم باید رعایت فاصله و استفاده از ماسک را جدی بگیرند. علی‌اسداللهی‌امین، بیان داشت: اگرچه علائم آنفلوانزا شبیه سرماخوردگی است، اما انتقال آن بسیار سریع‌تر صورت می‌گیرد. رعایت فاصله، استفاده از ماسک و شست‌وشوی مداوم دست‌ها سه عامل کلیدی در پیشگیری از ابتلاء هستند. اسداللهی‌امین، با اشاره به روند انتقال و کنترل آنفلوانزا اظهار داشت: ویروس آنفلوانزا معمولاً حدود دو روز قبل از بروز علائم شروع به انتقال می‌کند و پنج تا هفت روز هم پس از ظاهرشدن علائم ادامه دارد. در واقع در زمانی‌که فرد علامت‌دار است، اوج قدرت انتقال بیماری را داریم. وی افزود: می‌دانیم که در خانه، رعایت فاصله فیزیکی کار ساده‌ای نیست اما بهتر است اعضای خانواده تا حد امکان حداقل یک متر فاصله را رعایت کنند. فرد بیمار نیز باید از ماسک استفاده کند حتی یک ماسک جراحی ساده هم می‌تواند شدت سرایت را به شکل قابل توجهی کاهش دهد. این استاد دانشگاه درباره نحوه محافظت در فضاهای عمومی اظهارداشت: افرادی که از وسایل نقلیه عمومی مانند مترو یا BRT استفاده می‌کنند، باید ماسک‌زدن را جدی بگیرند. تصور نکنیم که چون دوران کرونا تمام شده، دیگر نیازی به ماسک نیست. همان ماسک‌های معمولی هم در مقابل آنفلوانزا نقش محافظتی خوبی دارند. وی تصریح کرد: لمس مکرر سطوح آلوده و تماس دست با دهان و بینی یکی از اصلی‌ترین راه‌های ورود ویروس به بدن است.

ارزش غذایی این سبزیجات، با پختن بیشتر می‌شود

شاید درباره بیشتر سبزی‌ها، خام گیاه‌خواری ارزش غذایی بیشتری داشته باشد، اما سبزی‌هایی هم وجود دارد که پختن آنها، باعث افزایش ارزش غذایی‌شان می‌شود. برای پخت اکثر سبزیجات، توصیه‌ها بر این است که آنها را بخارپز یا با چربی‌هایی مانند روغن کتان، روغن زیتون و... طبخ کنید.

مارچوبه

اگر می‌خواهید فیبر بیشتری از طریق مصرف مارچوبه به بدن برسانید، آن را طبخ کنید. مارچوبه دارای دیواره‌های ضخیم سلولوی است که باید به وسیله گرما تجزیه شود. در این صورت تمام مواد مغذی سالم آن جذب بدن می‌شوند.

کدو حلوائی

جذب آنتی‌اکسیدان‌ها و بتاکاروتن موجود در کدو حلوائی با پخته شدن آن بیشتر می‌شود.

هویج

سطوح بتاکاروتن که نوعی آنتی‌اکسیدان بوده و در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود، در هویج پخته شده چند برابر افزایش می‌یابد.

بروکلی

خواص آنتی‌اکسیدانی بروکلی بسیار معروف است. بروکلی منبع غنی لوتئین و توکوفرول است. این ترکیبات، با کاهش التهاب در رگ‌های خونی بدن، خطر سرطان را کاهش می‌دهد. بهترین شیوه برای پخت کلم بروکلی، آب‌پز و بخارپزکردن آن است.

سیب‌زمینی

مصرف سیب‌زمینی پخته و یا آب‌پز شده قندخون را به طور موثری کنترل می‌کند. در حالی‌که مصرف سرخ‌کرده آن کاملاً اثر معکوس روی قند خون داشته و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

اسفناج

حجم اسفناج با پخته شدن کاهش می‌یابد و می‌توان مقدار بیشتری از آن را خورد. اسفناج همچنین دارای اسید فولیک است که به تقویت سیستم عصبی کمک می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان علی-موسی بازراده

یادداشت

آلودگی موجب تشدید سینوزیت می‌شود



شهره نوروزی

فلوشیپ اندوسکوپیی

در روزهایی که شاخص آلودگی هوادر وضعیت ناسالم قرار دارد، بیماران مبتلابه سینوزیت مزمن باید مراقبت‌های روزانه خود را جدی‌تر دنبال کنند تا از تشدید علائم و بروز حملات حاد و عوارض ثانویه جلوگیری شود. افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای مانند سینوزیت مزمن، آسم یا آلرژی دارند، بیش از دیگران در معرض تشدید علائم هستند و تا حد امکان از حضور در فضایی باز خودداری کنند. سینوزیت: به‌هرگونه التهاب در مجاری تنفسی داخل بینی و سینوس‌ها اطلاق می‌شود و سینوس‌ها حفره‌هایی هستند که به‌طور طبیعی ترشحات خود را به بینی و حلق تخلیه می‌کنند اما هرگونه التهاب، عفونت یا اختلال در این فرآیند می‌تواند منجر به بروز علائم سینوزیت شود. بسیاری از بیماران مبتلابه سینوزیت مزمن در روزهای آلوده با حالتی مانند سردرد شدید، افزایش التهاب، ترشحات چرکی و حتی بروز عفونت حاد سینوسی مراجعه می‌کنند. ذرات آلاینده با تحریک پایانه‌های عصبی، موجب سردردهای مکرر به‌ویژه در بیماران مبتلابه میگرن و سردردهای تنشی می‌شوند. عوامل محیطی از جمله آلودگی هوا، علائم سینوزیت را به‌طور قابل توجهی تشدید می‌کنند و موجب افزایش مراجعه بیماران به مراکز درمانی می‌شوند. ذرات آلاینده موجود در هوا موجب افزایش ضخامت غشاهای سینوسی، تحریک مخاط بینی و تنگ شدن دهانه سینوس‌ها می‌شود. این وضعیت، خروج طبیعی ترشحات را مختل کرده و تجمع ترشحات باعث افزایش سردرد، گرفتگی شدید راه تنفسی و... می‌شود. رعایت نکات بهداشتی، کاهش مواجهه با هوای آلوده و استفاده از ماسک مناسب از مهم‌ترین راهکارهای کاهش خطرات آلودگی هواست. در این شرایط، حتی می‌تواند میزان ابتلابه سایر عفونت‌های تنفسی را نیز کاهش دهد. شست‌وشوی بینی با سرم نمکی نیز می‌تواند میزان ورود آلاینده‌ها به مجاری تنفسی را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد. استفاده از محلول‌های شست‌وشوی بینی با دستگاه‌های مخصوص شست‌وشوی بینی و سینوس‌ها، در پاکسازی بینی و... مؤثر است. همچنین مصرف روزانه یک تا دو لیوان شیر به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی به کاهش آلاینده‌ها کمک می‌کند. مصرف زیاد فست‌فود، غذاهای پرآلوده و وعده‌های غذایی دیرهنگام باعث افزایش ترشح اسید معده و ایجاد التهاب پنهان در ناحیه حلق می‌شود. نکات بهداشتی: پرهیز از مواجهه غیرضروری با آلودگی هوا، استفاده از ماسک استاندارد، شست‌وشوی بینی، کنترل ریفلاکس معده و اصلاح عادات غذایی از مهم‌ترین اقدامات برای حفظ سلامت در روزهای آلوده است.

نوشیدنی‌های صبحگاهی مفید برای کبد چرب

وزنجبیل؛ این ۲ محصول عملکرد آنتی‌بم‌های کبدی را بهبود می‌بخشند و از تجمع چربی در سلول‌های کبدی جلوگیری می‌کنند. برای جذب بهتر هورکومین (زردچوبه)، مقداری فلفل سیاه یا روغن زیتون به آن اضافه کنید. آب چغندر تازه؛ منبع عالی از نیترات‌های طبیعی، آنتی‌اکسیدان‌ها و بتائین؛ که به سم‌زدایی، بهبود جریان خون کبد و کاهش استرس اکسیداتیو کمک می‌کند. علویان گفت: از مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند نوشابه‌ها و انرژی‌زاها پرهیز کنید.

یک استاد پیشکسوت گوارش و کبد، در خصوص اینکه کدام نوشیدنی‌های صبحگاهی برای کبد چرب مفید هستند؟ توضیحاتی داد. سیدموبد علویان، اظهارکرد: شروع روز با نوشیدنی مناسب می‌تواند در سم‌زدایی کبد، کاهش التهاب و بهبود متابولیسم چربی‌ها داشته باشد. چای سبز؛ یکی از غنی‌ترین منابع کاتچین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها که در کاهش چربی کبد، کنترل التهاب و بهبود آنتی‌بم‌های کبدی نقش دارد. روزانه ۳ تا ۴ فنجان توصیه می‌شود. دمنوش زردچوبه

عارضه‌های خطرناک استفاده مداوم از رژلب

آرایشی و کاهش سن مصرف، زمینه را برای افزایش تماس بدن با آلاینده‌ها فراهم می‌کند. مرجانیان توضیح داد: انباشته شدن این آلاینده‌ها در طول زمان ممکن است به بروز عوارض جدی و ماندگار منجر شود. مرجانیان، تصریح کرد: سلامت مصرف‌کنندگان وابسته به رعایت استانداردهای تولید و کنترل‌های نظارتی است و سازمان غذا و دارو در این حوزه اقدامات مستمر انجام می‌دهد. وی گفت: نظارت بر رن‌تجیره تأمین لوازم آرایشی ادامه دارد.

معاون اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، با اشاره به مصرف مداوم رژلب نسبت به افزایش تماس بدن با ترکیبات شیمیایی و فلزات سنگین، هشدار داد. رؤیا مرجانیان گفت: زنان در طول سال‌های زندگی ناخواسته مقدار قابل توجهی رژلب را می‌بلعند و این موضوع می‌تواند جذب ترکیبات شیمیایی و فلزات سنگین موجود در فرآورده‌های تقلبی را تشدید کند. وی افزود: استفاده نادرست از لوازم

جدول کلمات متقاطع

ا ب گ د ه و ز ح ط ی ک

افقی

۱- رودی در نزدیکی قصرشیرین - جای علم آموختن ۲- بعد از اول - سلاح خودکار آتشین- نی‌لیک ۳- از شهرهای گیلان - رود مصر- گوزن قطبی ۴- مولد الکتریسیته- از کلمات سوالی - خالی ۵- نام ترکی- مخفی - پارچه تبلیغاتی - کیف سفری ۶- نوشیدنی - بردارن مخترع سینما- ویتامین انقصاد خون ۷- پولک ماهی- عنکبوت- یک ششم از سهم چیزی ۸- نمای ساختمان - بدگویی شعری- نوعی آش محلی سمنندج ۹- خواستار و علاقمند- مستقیم- به جا آوردن عهد ۱۰- مادر عرب- بیماری‌ها- انکار کردن ۱۱- ستایش - کشیدنی زندگان - پرنده درنا- روحانی زرتشتی ۱۲- هزینه- گناه و جرم- امداد رسانی ۱۳- از گیاهان دارویی- حرکت کرم- شهری در استان کرمان ۱۴- بیمار- موزه‌ای در حومه نوشهر- اداره رانسانی ۱۵- نوعی رنگ صنعتی- قفیری

حل جدول

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
۱ پ و ر ش س ب م ج د ه د ف ر و ش
۲ ا ف ت ا ر و د س م ج د ه د ف ر و ش
۳ د ا د ا ر ا پ ر ا ت ر ا ت ر ا ت ر
۴ ا ر ا ر و س م ج د ه د ف ر و ش
۵ ش ا ر ا ر ب ا ن د ا د پ ک ن
۶ ر د ه د ت م د د ی د ن ع ن ا ع
۷ ت ا ک ف ق ی ل د م ن د م ن ف
۸ م ج م ج م ج م ج م ج م ج م ج
۹ ا م و ل و ی و ی ا س م ج م ج م ج
۱۰ ق ه ف ر ا م و ی ا س م ج م ج م ج
۱۱ ت و و ا م د ز ا د م ت ر ف ی ع
۱۲ ف ا ا ل م ا م ا م ا ل ق ا ا ا
۱۳ ر م ا ت م ر ک ن ا م ا م و و
۱۴ س ر ا س ت ب ز و ه ش ک ل ن
۱۵ و ا ن ز و و ا ن ی ا ا ا ا ا ت

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