



بهبودیافتگان کرونا چه مواد غذایی مصرف کنند؟

مرجان عجمی، مسئول ترجمان دانش همگانی تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، درباره تغذیه بعداز بیماری کرونا می گوید:

«باید به مسئله سوءتغذیه توجه کرد. سوءتغذیه یک پیامد برای بیماران کرونایی بستری در بیمارستان هاست که این مورد می تواند به دلیل بیماری، دریافت ناکافی مواد غذایی لازم و از دست دادن میزان چشمگیر مواد مغذی اتفاق بیفتد.»در ادامه به توضیحات مفصل در این باره می پردازیم :

به طور کلی سوءتغذیه چه قبل از ابتلا به کرونا، چه در دوره بیماری و چه در دوره نقاهت بیماری بسیار اهمیت دارد. مسئول ترجمان دانش همگانی تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور (ادامه داد: «پرای این که بیمار مبتلا به کرونا از لحاظ سوء تغذیه در دوران نقاهت ارزیابی شود، تغییرات وزن، میزان اشتها و میزان مراقبت از بیمار در بیمارستان را باید درنظر گرفت. آزمایش ادرار و ارزیابی های کلینیکی به تشخیص شدت مبتلایان بهبودیافته ای که در دوران نقاهت به سوء تذذیه دچار شدند، کمک می کند و در نهایت فرد از لحاظ رژیم غذایی باید توسط متخصص تغذیه مورد ارزیابی قرار بگیرد».این کارشناس صنایع غذایی گفت: «همچنین باید ملاحظات تغذیه ای برای بهبودیافتگان کرونا که با انواع آلرژی های غذایی مواجه هستند، ارزیابی شود. بیماران بهبودیافته از کرونا در دوران نقاهت پروتئین از دست داده اند که در این راستا متخصصان تغذیه می توانند با رژیم مناسب، کمبود غذایی بدن این افراد را جبران کنند به عنوان مثال ویتامین A نقش مهمی در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و پیشگیری از عفونت های تنفسی دارد.» عجمی ادامه داد: «بیمار بهبودیافته ای که به دلیل کرونا دچار سوءتغذیه شده است، باید ملاحظات خاصی برای استفاده از مکمل ها در نظر بگیرد چراکه بیمارانی که به این بیماری مبتلا شده اند، بی اشتها می شوند و نمی توانند مواد غذایی را به میزان کافی دریافت کنند. مواد غذایی حیوانی برای مصرف باید به طور کامل پخته باشد. چرا که براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، ممکن است پخته نشدن این مواد غذایی موجب انتقال کرونا شود.»وی با بیان این که ویتامینA در شیر، پنیر و سبزیجات برای بیماران مبتلا به کرونا که دوران نقاهت خود را می گذرانند، مفید است، گفت: «تخم مرغ و آواکادو به سوءتغذیه بیماران کرونایی کمک می کند چراکه سرشار از ویتامین B1 است.» عجمی با اشاره به لزوم تامین ویتامین C بدن برای تقویت سیستم ایمنی بهبودیافتگان کرونایی در دوران نقاهت گفت: «این ویتامین به بیرون رفتن عفونت از بدن کمک می کند. این مکمل غذایی در مرکبات وجود دارد و مصرف روزانه آن توصیه می شود.» او به لزوم مصرف ویتامین D در دوران نقاهت بهبودیافتگان مبتلا به کرونا اشاره کرد و گفت: «این ویتامین در تخم مرغ یافت می شود و به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند».

ای که به دلیل کرونا دچار سوءتغذیه شده است، باید ملاحظات خاصی برای استفاده از مکمل ها در نظر بگیرد چراکه بیمارانی که به این بیماری مبتلا شده اند، بی اشتها می شوند و نمی توانند مواد غذایی را به میزان کافی دریافت کنند. مواد غذایی حیوانی برای مصرف باید به طور کامل پخته باشد. چرا که براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، ممکن است پخته نشدن این مواد غذایی موجب انتقال کرونا شود.»وی با بیان این که ویتامینA در شیر، پنیر و سبزیجات برای بیماران مبتلا به کرونا که دوران نقاهت خود را می گذرانند، مفید است، گفت: «تخم مرغ و آواکادو به سوءتغذیه بیماران کرونایی کمک می کند چراکه سرشار از ویتامین B1 است.» عجمی با اشاره به لزوم تامین ویتامین C بدن برای تقویت سیستم ایمنی بهبودیافتگان کرونایی در دوران نقاهت گفت: «این ویتامین به بیرون رفتن عفونت از بدن کمک می کند. این مکمل غذایی در مرکبات وجود دارد و مصرف روزانه آن توصیه می شود.» او به لزوم مصرف ویتامین D در دوران نقاهت بهبودیافتگان مبتلا به کرونا اشاره کرد و گفت: «این ویتامین در تخم مرغ یافت می شود و به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند».

آیا گرمای هوا باعث تشدید بیماری قلبی می شود؟

در هوای گرم تابستان فعالیت قلب بیشتر می شود؛ قلب در فصل گرم سال به علت تفریق زیاد، مایع زیادی از دست می دهد، در نتیجه تعداد ضربان قلب افزایش می یابد بنابراین بیماریانی که رگ های قلبشان تنگ شده است، بر اثری گرمای زیاد هوا، دردتان تشدید می شود از اینرو به بیماران قلبی و عروقی توصیه می شود در هوای گرم از منزل شان خارج نشود. بهتر است این افراد در فصل تابستان در زیر سایه حرکت و فعالیت بدنی شان را در مقابل تابش نور آفتاب کمتر کنند مثلا در آفتاب ورزش نکنند یا سر بالایی ها را آرامتر برونند. بیماران که نارسایی قلبی دارند و فشار خون باعث بزرگ شدن قلب شان شده است هم باید سعی کنند از ساعت دوازده تا سه الی چهار بعد از ظهر از منزل خارج نشوند. اگر این افراد ناچار به خروج از خانه هستند، حتما باید صبح خیلی زود این کار را انجام دهند. این افراد باید از خوردن غذاهای سنگین پرهیز کنند و خوردن گوشت و غذاهای پر چرب را به حداقل میزان برسانند. آنها باید سعی کنند مختصر عصرانه ای بخورند تا وعده غذایی شام شان سنگین نباشد. همچنین این افراد حتما باید همراه خود یک شیشه آب معدنی داشته باشند. خوردن ماست و خیار برای آنها بسیار مفید است.

خواب دیدن زیاد نشانه چیست؟

همه انسان ها در طول خواب، رویا می بینند. مطالعات انجام شده در آزمایشگاه های خواب نشان داده اند که به صورت متوسط، ۸۴ درصد مرحله ای از خواب که به آن مرحله حرکات سریع چشم «REM» می گویم، با رویایی همراه است. به نظر می رسد آنچه در افراد مختلف متفاوت است، میزان یادآوری این رویاها بعد از بیدار شدن است. در واقع بعضی افراد بیش از دیگران، رویاها را به خاطر می سپارند. خواب انسان ۴ تا ۵ مرحله دارد که تقریبا شبیه هم هستند و هر مرحله ۱ ساعت تا ۱ ساعت و نیم طول می کشد. با این مراحل ۸-۷ ساعت خواب شبانه طی می شود.

خواص ماهی برای سلامت بدن

ماهی بهترین منبع اسیدهای چرب امگا ۳ در جهان است، که فوق العاده برای بدن و مغز مهم هستند. در این جا به ۱۱ مورد از خواص مصرف ماهی، که با پژوهش ها تایید شده اند، آورده شده است. ماهی حاوی مواد مغذی مهمی است که اکثر مردم به اندازه کافی دریافت نمی کنند. به طور کلی، همه انواع ماهی برای شما مفید است. آن ها حاوی مواد مغذی فراوانی هستند، که اکثر مردم از رژیم غذایی خود به اندازه کافی دریافت نمی کنند. ماهی حاوی پروتئین با کیفیت بالا، ید، ویتامین های مختلف و مواد معدنی است. با این حال، برخی از ماهی ها بهتر از انواع دیگر هستند و انواع چرب آن در زمره سالم ترین نوع ماهی ها در نظر گرفته می شوند. دلیل این است که در ماهی های چرب (مانند ماهی آزاد، قزل آلا، ساردین، ماهی تن و ماهی خال مخالی) مواد مغذی بر پایه چربی، بیشتر یافت می شود.

این مواد شامل ویتامین D محلول در چربی، ماده غذایی که اکثر مردم دچار کمبود آن هستند، می شود. این ویتامین مانند یک هورمون استروئیدی در بدن عمل می کند.

ماهی های چرب، اسیدهای چرب امگا ۳ بسیار بالایی دارند. این اسیدهای چرب برای عملکرد بهینه ی بدن و مغز حیاتی هستند و به طور جدی با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مرتبطند. برای تامین امگا ۳ مورد نیازتان، مصرف روغن ماهی حداقل یک یا دو بار در هفته توصیه می شود.

ماهی ممکن است خطر ابتلا به حملات قلبی و سکته را کاهش دهد. ماهی و سلامت قلب خواص گوشت ماهیحمالات قلبی و سکته دو نمونه از شایع ترین علل مرگ زودرس در جهان هستند.

پیاز سرشار از مواد مغذی است، در شرایطی که کالری کمی دارد. یک پیاز اندازه متوسط دارای تنها ۴۴ کالری است، اما مقدار قابل توجهی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر را ارائه می کند. به طور خاص، این سبزی منبع خوبی برای ویتامین C است که در تقویت سلامت سیستم ایمنی، تولید کلاژن، ترمیم بافت و جذب آهن نقش دارد.

همچنین، ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل کرده و از سلول ها در برابر آسیب ناشی از مولکول های ناپایدار به نام رادیکال های آزاد محافظت می کند. پیاز سرشار از ویتامین های B، آسید جملعه فولات (B۹) و پیریدوکسین (B۶) است که نقشی کلیدی در سوخت و ساز، تولید گلبول های قرمز خون و عملکرد عصبی ایفا می کنند.

در نهایت، پیاز منبع خوبی برای پتاسیم است که افراد بسیاری با کمبود این ماده معدنی مهم مواجه هستند. ارزش روزانه توصیه شده برای پتاسیم ۴,۷۰۰

نوشتن این معجون صبح ها معجزه می کند

لیمو ترش فواید زیادی دارد وبرای قرن هاست انسان ها از آن مطلع هستند. دو مورد اصلی، قدرت آنتی باکتریایی و ضد ویروسی شان و توانایی در تقویت سیستم ایمنی بدن است. آب لیمو همچنین به عنوان کمک کننده در کاهش وزن مفید است، زیرا سبب بهبود فرایند هضم در دستگاه گوارش می شود و کبد را نیز پاکسازی می کند. نوشیدن آب لیمو هر روز صبح راهی عالی برای اضافه کردن لیمو به رژیم غذایی و ارتقا بخشیدن به سلامتی است.

آب لیمو به از بین بردن مواد زائد و سموم بدن کمک می کند. با توجه به ترکیب اتمی که دارد بسیار شبیه به بزاق (saliva) و اسید کروینیک گوارشی است، سبب تولید صفرا در کبد می شود، همچنین سرشار از مواد معدنی و ویتامین ها است و به دفع سموم از دستگاه گوارش کمک می کند.مزیت نوشیدن آب لیمو به تسکین علائم سوء هاضمه مانند رفلاکس اسید، آروغ زدن و نفخ شکم

به طور کلی ماهی در زمره بهترین غذاهاییست که می توان برای داشتن یک قلب سالم مصرف نمود. پس جای تعجب نیست که بسیاری از مطالعات مشاهد های بزرگ دال بر آن است که افرادی که به طور منظم روغن ماهی مصرف می کنند، کمتر در خطر حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ ناشی از بیماری های قلبی قرار می گیرند. یک مطالعه در ایالات متحده بین بیش از ۴۰,۰۰۰ مرد، که به طور منظم یک یا چند وعده ماهی در هفته مصرف می کردند مورد بررسی قرار داد، نتایج حاکی از بود که آنها ۱۵٪ کمتر در معرض خطر بیماری های قلبی قرار داشتند. محققان بر این باورند که انواع ماهی های چرب، به دلیل مقدار بالای اسیدهای چرب امگا ۳، برای سلامت قلب مفیدترند.

اجتناب کنند، زیرا ممکن است حاوی میکروارگانیسم هایی باشد که می تواند برای جنین مضر باشد.

ماهی می تواند باعث افزایش ماده خاکستری مغز شده و نقش محافظتی در برابر زوال مغز ناشی از کولت سن گردد. یکی از عواقب ناشی از پیری، این است که عملکرد مغز اغلب تضعیف می شود، (که با عنوان زوال شناختی مرتبط با سن خوانده می شود). این امر در بسیاری از موارد طبیعی است، اما بیماری های عصبی جدی مانند بیماری آلزایمر نیز وجود دارد. جالب توجه آن است که در بسیاری از مطالعات مشاهد های اثبات شد، افرادی که بیشتر ماهی می خورند، روند کندتری به سوی زوال عقل دارند. یک مکانیسم که می تواند با ماده خاکستری در مغز ارتباط داشته باشد.

ماده ی خاکستری، عمده بافت عملکردی مغز است، که حاوی سلول های عصبی است که اطلاعات را پردازش می کند، خاطرات را حفظ و شما را انسان می سازد.

روزنامه صبح ایران / سال نهم _ شماره ۴۱۱

۲۲تیر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname – www.serajonline.com

پزشکی و خانواده سلامت

روزانه مصرف یک عدد

موز را فراموش نکنید

محققان در دانشگاه آلاباما دریافتند که خوردن یک موز در روز می تواند در پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی کمک کننده باشد. مطالعه آنها، که با هدف بررسی نقش پتاسیم معدنی بر جریان خون و سلامت عروق انجام شده است، بروی موش هایی انجام شد که رژیم غذایی معمولی و رژیم غذایی حاوی پتاسیم بالا مصرف کرده بودند. موش هایی که رژیم غذایی حاوی پتاسیم بالا دریافت کرده بودند تصلب بسیار کمتری در رگ ها داشتند و سفت شدن آنورت نیز در آن ها کمتر گزارش شد. راگاوندر با بلیگه، متخصص قلب در دانشگاه اوهایو، می گوید: «مطالعات و داده های پیشن نیز نقش رژیم غذایی غنی از پتاسیم را در کاهش فشار خون و سکته قلبی تاییده کرده بودند. یکی از تحلیل هایی که در سال ۲۰۱۱ در یکی از مجلات معتبر آمریکایی به چاپ رسید شامل داده هایی بود که از ۱۱ مطالعه و ۲۵۰۰۰۰ نفر گردآوری شده بود. این مطالعه نشان داد افزایش ۱۵۴۰ میلی گرم پتاسیم در روز می تواند به کاهش ۱۲ درصدی سکته بینجامد.»

او می گوید: «وقتی پتاسیم کافی نباشد، کمبود آن به آریتمی قلبی منجر می شود و در نتیجه جریان خون به مغز، ماهیچه ها و سایر اعضای بدن دچار مشکل می شود.» برطبق نتایج این مطالعه پتاسیم همچنین عملکرد قلب را از طریق تنظیم ضربان قلب، هضم هیدروکربن ها و ساخت عضله بهبود می بخشد. ترکیب این موارد می تواند به سلامت رگ ها، پیشگیری از بیماری های قلبی و سکته مغزی و قلبی کمک کند.

علی وستر، معاون شورای بین المللی اطلاعات غذایی، می گوید: «نتایج این پژوهش بسیار امیدوار کننده است، اما باید در میان مردم مختلف تکرار شود تا بتوان نتایج قطعی تری گرفت. البته خوردن غذاهای حاوی پتاسیم بالا به صورت روزمره ضرری ندارد، مگر آنکه افراد پرهیز غذایی داشته باشند. اما نمی توانیم بگوییم یک نوع غذا به طور مشخص می تواند از بیماری های قلبی پیشگیری کند، شما باید کل رژیم غذایی و تمام عوامل خطر را در نظر بگیرید.»

ویستر می گوید: خوردن غذاهایی که غنی از پتاسیم هستند، مانند موز، سیبزمینی سبزین، لوبیا و برگ های سبز تیره، در بسیاری از مردم با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی همراه است. در آمریکا مصرف پایین پتاسیم یک نگرانی بهداشتی است.

«ناقلان بدون علامت» کرونا چه کسانی هستند؟

مسعود مردانی، فوق تخصص بیماری های عفون در پاسخ به این پرسش که «ناقلان بدون علامت چه کسانی هستند؟»، اظهار داشت: افرادی هستند که در ترشحات دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی خود عامل ویروس هستند اما علائم بالینی ندارند و این افراد در یک آزمایش معمولی که به صورت روتین انجام می شود و در PCR، به وجود ویروس در دستگاه تنفسی پی می برند.

وی با بیان اینکه این افراد از نظر اپیدمیولوژی و انتقال بیماری خیلی مهم هستند، افزود: به دلیل اینکه این افراد به مدت حداقل ۱۴ روز می توانند این ویروس را به دیگران منتقل کنند؛ در PCR، به وجود ویروس در دستگاه تنفسی پی می برند. وی با بیان اینکه این افراد از نظر اپیدمیولوژی و انتقال بیماری خیلی مهم هستند، افزود: به دلیل اینکه این افراد به مدت حداقل ۱۴ روز می توانند این ویروس را به دیگران منتقل کنند؛ در PCR، به وجود ویروس در دستگاه تنفسی پی می برند. وی با بیان اینکه این افراد از نظر اپیدمیولوژی و انتقال بیماری خیلی مهم هستند، افزود: به دلیل اینکه این افراد به مدت حداقل ۱۴ روز می توانند این ویروس را به دیگران منتقل کنند؛ در PCR، به وجود ویروس در دستگاه تنفسی پی می برند.

فوق تخصص بیماری های عفونی ابراز داشت: اگر هر فردی این سه کار مهم را انجام دهد، هیچ مشکلی پیدا نخواهد کرد اما بر عکس اگر این موارد مهم را رعایت نکند و بیان کند چون دولت همه ناقلان را شناسایی نمی کند من نیز این مسائل را رعایت نمی کنم، دچار این بیماری خواهد شد.



مطالعات نشان داده اند افرادی که هر هفته ماهی مصرف می کنند، ماده خاکستری بیشتری در مرکز مغز دارند، که ماهی به پیشگیری و درمان افسردگی کمک می کند و شما را به انسانی شادتر بدل می کند. افسردگی یک اختلال روانی جدی و فوق العاده شایع است. مشخص است که افسردگی، باعث غم و اندوه، کاهش انرژی و از دست دادن علاقه به زندگی و فعالیت ها می شود. اگر چه نه به اندازه بیماری قلبی یا چاقی، اما افسردگی در حال حاضر یکی از بزرگترین مشکلات بهداشتی در جهان است. آزمایش های کنترل شده متعدد نیز نشان دادند که اسیدهای چرب امگا ۳ در برابر افسردگی مفید هستند و به طور قابل توجهی باعث افزایش اثربخشی داروهای ضد افسردگی می شوند. یعنی ماهی به معنای واقعی کلمه می تواند شما را فرد شادتری سازد و باعث بهبود کیفیت زندگی شما گردد.

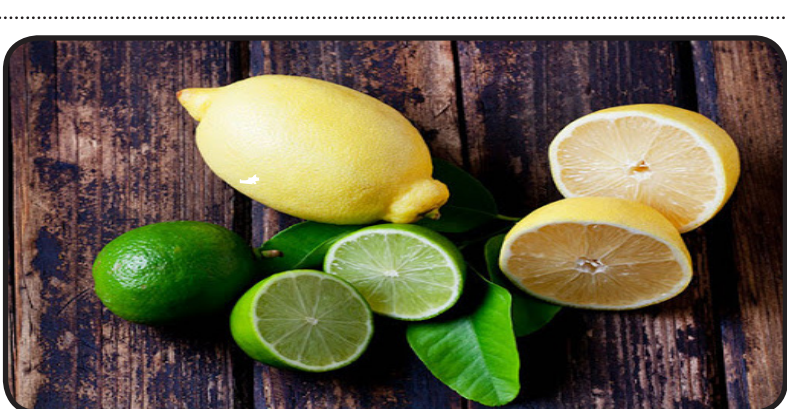
با پیاز قند خون خود را کنترل کنید

و برخی نگرانی های گوارشی دیگر پیوند خورده است، در شرایطی که استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم به متی سیلین یک باکتری مقاوم در برابر آنتی بیوتیک است که موجب عفونت در بخش های مختلف بدن می شود.

مطالعه آزمایشگاهی دیگری نشان داد که کوترستین توانایی آسیب وارد کردن به دیواره سلولی و غشاهای باکتری های نی کولای و استافیلوکوکوس اورئوس را دارد. تقویت سلامت گوارش

پیاز سرشار از فیبر و پری بیوتیک هاست که برای سلامت گوارش مطلوب ضروری هستند. پری بیوتیک ها انواع غیر قابل گوارشی از فیبر هستند که توسط باکتری های مفید دستگاه گوارش شکسته می شوند. باکتری های روده از پری بیوتیک ها تغذیه می کنند و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه از جمله استات، پروپیونات و بوتیرات تولید می کنند.

پژوهش ها نشان داده اند که اسیدهای چرب زنجیره کوتاه سلامت روده را بهبود بخشیده، سیستم ایمنی را تقویت کرده، التهاب را کاهش داده و گوارش را بهبود می بخشد. کمک به کنترل قند خون مصرف پیاز ممکن است به کنترل قند خون کمک کند که به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت و پیش دیابت مفید است. مطالعه ای با حضور ۴۲ شرکت کننده مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد که مصرف ۳،۵ اونس (۱۰۰ گرم) پیاز قرمز تازه سطوح قند خون ناشتا را پس از گذشت چهار ساعت حدود ۴۰ میلی گرم بر دسی لیتر کاهش داده است.



از معدود غذا هایی است که حاوی یون C، و همچنین سایر آنتی اکسیدان ها به کاهش چین و چروک و لکه های تیره و مبارزه با رادیکال های آزاد کمک می کند. ویتامین C، برای پوست های سالم و درخشان بسیار حیاتی است، زیرا طبیعت قلیایی آن باعث از بین رفتن برخی از باکتری های شناخته شده برای ایجاد آکنه می شود. انرژی ای که انسان از غذا دریافت می کند از اتم ها و مولکول های آن غذا ها حاصل می شود. یون های دارای بار مثبت با مواد مثبت وارد دستگاه گوارش شده و با یون های دارای بار منفی واکنش نشان می دهند. لیمو یکی

پانکراس، ماهیچه اسکلتی، بافت چربی و کبد تعامل دارد تا قند خون کلی بدن را تنظیم کند.

تقویت تراکم استخوانی در شرایطی که لبنیات به عنوان مواد غذایی تقویت کننده استخوان شناخته شده هستند، اما بسیاری مواد غذایی دیگر، از جمله پیاز، نیز ممکن است به حفظ سلامت استخوان ها کمک کنند. مطالعه ای با حضور ۲۴ زن میانسال و پانسه نشان داد آنهایی که برای هشت هفته روزانه ۳،۴ اونس (۱۰۰ میلی لیتر) عصاره پیاز مصرف کرده بودند، بهبود تراکم مواد معدنی استخوان و فعالیت آنتی اکسیدانی در مقایسه با گروه کنترل را تجربه کردند.

همچنین، این مطالعه نشان داد زنان پیرتر که بیشترین تکرر مصرف پیاز را داشتند، در مقایسه با آنهایی که هرگز پیاز مصرف نمی کردند، با کاهش ۲۰ درصدی خطر شکستگی کفل مواجه بودند.

باور بر این است که پیاز به کاهش استرس اکسیداتیو کمک می کند، سطوح آنتی اکسیدانی را تقویت می کند و تحلیل استخوان را کاهش می دهد که می تواند از پوکی استخوان پیشگیری کرده و تراکم خواص ضد باکتری

پیاز می تواند به طور بالقوه با باکتری های خطرناکی مانند اشرشیا کلی یا نی کولای، سودوموناس آئروژینوزا، استافیلوکوکوس اورئوس، و باسیلوس

هلیکوباکتر پیلوری یا اولسرهای معده

تنفسی بسیار مفید می باشند. ویتامین C، و همچنین سایر آنتی اکسیدان ها به کاهش چین و چروک و لکه های تیره و مبارزه با رادیکال های آزاد کمک می کند. ویتامین C، برای پوست های سالم و درخشان بسیار حیاتی است، زیرا طبیعت قلیایی آن باعث از بین رفتن برخی از باکتری های شناخته شده برای ایجاد آکنه می شود. انرژی ای که انسان از غذا دریافت می کند از اتم ها و مولکول های آن غذا ها حاصل می شود. یون های دارای بار مثبت با مواد مثبت وارد دستگاه گوارش شده و با یون های دارای بار منفی واکنش نشان می دهند. لیمو یکی