

ویتامین‌ها عاملی موثر در تقویت سیستم

ایمنی بدن کودکان

رئیس بخش اطفال بیمارستان شهدای تجریش تأکید کرد: تغذیه مناسب با تأمین کالری و ویتامین‌ها، نقشی اساسی در رشد و سلامت کودکان دارد.

علی اصغر حلیمی اصل دانشیار و رئیس بخش اطفال بیمارستان شهدای تجریش در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: تغذیه مناسب در دوران کودکی یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر رشد جسمانی، فعالیت‌های روزانه و سلامت عمومی کودک است. تأمین کالری و مواد مغذی از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی نقش اساسی در رشد و تکامل کودکان دارد، به‌ویژه در دو سال نخست زندگی که سرعت رشد بالاترین میزان خود را تجربه می‌کند.

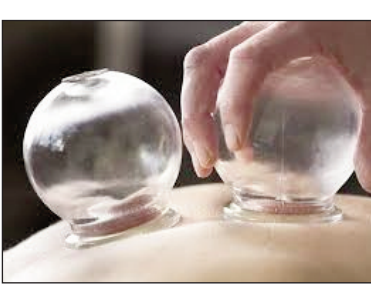
تغذیه در دوران رشد

وی افزود: از شش ماهگی تغذیه کمکی آغاز می‌شود تا نیازهای تغذیه‌ای کودک تأمین شود. کودکان در دو سال اول زندگی، بیشترین رشد وزنی را دارند و از وزن حدود ۳ کیلوگرم در هنگام تولد به حدود ۱۲ کیلوگرم در دو سالگی می‌رسند. پس از این دوره، هر سال حدود ۲ کیلوگرم به وزن کودک اضافه می‌شود.

یک کودک در حال خوردن میوه و سبزیجات، که منابع مهم ویتامین‌ها هستند.

حجامت باعث لاغری و

افزایش قد می‌شود؟



متخصص طب ایرانی گفت: زمانی که نوجوان برای افزایش قد به ما مراجعه می‌کند، ما برای فرد بادکش انجام می‌دهیم، یعنی صفحات رشد فرد را با اصولی که بادکش دارد سلول‌های رشد فرد را تحریک می‌کنیم. فاطمه معینی متخصص طب ایرانی در گفتگو با خبرنگار مهر، در رابطه با حجامت و تأثیر آن روی بدن گفت: حجامت یکی از اقدامات درمانی در طب ایرانی به شمار می‌رود که این موضوع تا حدی روی سیستم ایمنی بدن و چاکرهای انرژی بدن اثر می‌گذارد.

معینی گفت: برای حجامت یکسری کاربرد تعریف شده است که بخشی از آن جنبه درمانی و بخشی دیگر برای حفظ سلامتی بدن موثر واقع می‌شود. حجامت سالانه یک الی دو نوبت در اول فصل بهار و اول فصل پاییز باید انجام شود.حجامت حتی اگر جنبه حفاظتی نیز داشته باشد عکس چیزی که تبلیغ می‌کنند برای تمامی افراد توصیه نمی‌شود؛ یعنی افرادی که زیر ۱۲ سال یا بالای ۶۰ سال سن دارند، فقط با تجویز پزشک باید حجامت انجام دهند. از این افراد کسی که علائم غلبه دم، غلبه خون در بدنش دارد باید از حجامت حفظ سلامتی (حجامت عام) استفاده کند.

وی ادامه داد: افرادی که غلظت خون دارند یعنی هموگلوبین در بدنشان بالا است و افرادی که طبع بدنشان گرم و تر است یا ورزشکار هستند سالی یک الی دو مرتبه حجامت انجام دهند.

حجامت درمانی چیست؟

معینی اذعان کرد: حجامت درمانی فقط توسط پزشک تجویز می‌شود اما امروزه مردم بیش از حد نیاز حجامت درمانی انجام می‌دهند. به عنوان مثال کودکی که از نظر جنه رشد نکرده ولی به بلوغ زودرس رسیده است را یک ماه یک‌بار یا چند ماه یک‌بار برای حجامت بین دو کتف، ساق یا می آورند تا قد کودک رشد کند؛ اما در کتب طب ایرانی چنین حجامتی نوشته نشده است یعنی ما حجامتی برای رشد قد نداریم، بلکه در اصطلاح عام بادکش قد که نوعی حجامت محسوب می‌شود وجود دارد.

انواع حجامت

متخصص طب ایرانی مطرح کرد: حجامت به دو بخش تر و خشک تقسیم می‌شود. حجامتی که تیغ به بدن زده شده و خون‌گیری صورت می‌گیرد حجامت تر نام دارد و حجامتی که از طریق بادکش صورت می‌گیرد حجامت خشک نام گرفته است. یک نوجوان یا کودکی که برای افزایش قد به ما مراجعه می‌کند، باید بادکش انجام دهد یعنی صفحات رشد فرد با روغن‌های گرم برای تحریک سلول‌های صفحات رشدی کودک، طبق استاندارد و اصول بادکش برای فرد انجام می‌شود.

تأثیر حجامت روی لاغری

وی اظهار داشت: حجامت به دو نوع عام و خاص تقسیم می‌شود. حجامت عام بین دو کتف است اما در حجامت خاص ما به صورت موضعی در بعضی از اعضای بدن حجامت راانجام می‌دهیم یعنی گاهی پشت ساقین شده و گاهی حجامت کبد یا صلاح‌دید پزشک برای فرد انجام می‌شود. نکته قابل توجه این است که حجامت اثر دارو را کاهش یا افزایش نمی‌دهد، همچنین روی چربی سوزی نیز تأثیری نمی‌گذارد. معینی افزود: حجامت در مواقعی که علائم غلبه حرارت باشد و فرد حرارت بدنش بالا باشد، انجام می‌شود تا این حرارت به تعادل برسد و درواهای گیاهی اثر کنند. زجرا درواهای هنگام قاعدگی رخ دهد. زمانی دیرتر در بدن تأثیر می‌گذارند. در نتیجه حجامت برای چربی‌سوزی، افزایش قد و وزن تأثیر زیادی نخواهد داشت.

حجامت خاص برای کدام بیماری‌ها به کار می‌رود؟
متخصص طب ایرانی بیان کرد:حجامت خاص برای سابقین انجام می‌شود و یکی از مهم‌ترین کاربردهای این نوع حجامت برای خانم‌هایی است که عادت ماهانه آن‌ها اتفاق نمی‌افتد و این نوع حجامت به دلیل گردش خون است که به سمت اندام‌های تحتانی و ناحیه لگن حرکت کرده و خونریزی هنگام قاعدگی رخ دهد. زمانی که خونریزی خانم قطع شود سردردهای شدیدی برایش رخ خواهد داد زیرا بدن در آن زمان عادت به خونریزی داشته و به دلیل متوقف شدن خونریزی، با حجامت می‌توان بدن خانم را به تعادل رساند.

دوشنبه ۱۵ بهمن ۱۴۰۳ / شماره ۶۷۳۳ / سال سی ویکم

سلامت



نقش تغذیه در مقابله با بیماری‌ها

این متخصص ادامه داد: عفونت‌ها و بیماری‌ها می‌توانند تأثیر منفی بر رشد کودکان داشته باشند. به گفته پزشکان، بیماری‌هایی مانند عفونت ادراری، اسهال و استقراف می‌توانند موجب کاهش اشتها، کمبود مایعات و کاهش رشد شوند. در این شرایط، تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین A، ویتامین D و زینک ضروری است.

توصیه‌های تغذیه‌ای در دوران بیماری‌ها

وی گفت: در زمان ابتلاء به بیماری‌هایی مانند آنفولانزا، مصرف مایعات بیشتر، تأمین ویتامین A و ویتامین D و کاهش تب از اولویت‌ها است. کودکان در این دوران

۸ خاصیت گل کلم

گل کلم، یک سبزیجات بسیار مغذی و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

گل کلم حاوی فیبر بالاست. فیبر منبع تغذیه باکتری‌های مفید

روده است و از این جهت به کاهش التهاب و تقویت سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

گل کلم در تهیه غذاهای متنوعی کاربرد دارد و در کاهش وزن نیز موثر است. در ادامه این مطلب قصد داریم به معرفی ۸ مورد از خواص گل کلم بپردازیم.

۱. **مواد مغذی فراوان**

گل کلم سرشار از مواد مغذی است و علی‌رغم ویتامین بالا کالری خیلی کمی دارد. به‌عبارتی، گل کلم تقریباً دارای تمامی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است.

۲. **سرشار از فیبر**

گل کلم حاوی فیبر بالاست و از همین رو به سلامتی عمومی بدن کمک می‌کند. در هر پیمانه گل کلم ۳ گرم فیبر وجود دارد که یعنی ۱۰ درصد نیاز روزانه ی بدن. فیبر منبع تغذیه ی باکتری‌های مفید روده است و از این‌جهت به کاهش التهاب و تقویت سلامت گوارشی کمک می‌کند. مصرف فیبر کافی همچنین در پیشگیری از بیماری‌های گوارشی مانند یبوست، دیورتیکولیت (بیماری مربوط به روده) و بیماری التهابی روده موثر است.

براساس مطالعات انجام‌شده، رژیم‌های غذایی حاوی سبزیجات پر فیبر مانند گل کلم موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی ازجمله بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت می‌شوند. به‌علاوه، فیبر به‌دلیل ایجاد احساس سیری و کاهش کلی کالری مصرفی در پیشگیری از چاقی نیز نقش بسزایی دارد.

۳. **دارای خواص آنتی‌اکسیدانی**

یکی از خواص گل کلم این است که گل کلم منبعی غنی از آنتی اکسیدان‌هایی است که از سلول‌های بدن در برابر اثرات زیان‌بار رادیکال‌های آزاد و حملات التهابی محافظت می‌کند. این ماده‌ی غذایی مانند سایر سبزیجات چلیپایی دارای مقادیر فراوانی گلوکوزینولات و ایزوتیوسیانات است که موجب کاهش سرعت رشد سلول‌های سرطانی می‌شوند. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده است که گلوکوزینولات و ایزوتیوسیانات قادرند از بدن در برابر سرطان کولون، سرطان ریه، سرطان سینه و سرطان پروستات محافظت کنند.گل کلم همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌های کاروتنوئید و فلاونوئید است که خاصیت ضدسرطانی دارند و نیز در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی مانند بیماری‌های قلبی موثرند. به‌علاوه، گل کلم یکی از منابع سرشار از ویتامین C است که خود دارای کارکردهای آنتی‌اکسیدانی است و به‌دلیل برخورداری از خواص ضدالتهابی موجب تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود.

۴. **کمک به کاهش وزن**

خواص گل کلم مختلف‌اند و گویا باعث می‌شوند گل کلم در کاهش وزن موثر باشد. یکی این که هر پیمانه گل کلم فقط حاوی ۲۵ کالری است. به این معنی که مصرف زیاد این ماده‌ی غذایی موجب اضافه‌وزن نمی‌شود و همچنین جایگزین کم کالری مناسبی برای مواد غذایی پر کالری مانند برنج و آرد است. حتماً می‌دانید که کاهش کالری دریافتی جهت کنترل وزن الزامی است. گل کلم به‌دلیل فیبر بالا گوارش را کند و احساس سیری ایجاد می‌کند و در نتیجه فرد به‌طور خودکار به مصرف کالری کمتری طی روز روی خواهد آورد. خاصیت دیگری که در گل کلم به کاهش وزن کمک می‌کند، پرآب‌بودن این ماده‌ی غذایی است. ۹۲ درصد وزن گل کلم از آب تشکیل می‌شود و این درحالی است که مصرف مواد غذایی پرآب و کم کالری با کاهش وزن بی‌ارتباط نیست.

۵. **سرشار از کولین**

یکی دیگر از خواص گل کلم دارا بودن مقادیر فراوانی کولین است که ازجمله مواد مغذی موردنیاز بدن به‌شمار می‌رود. هر پیمانه گل کلم حاوی ۴۵ میلی‌گرم کولین است، یعنی ۱۱ درصد شاخص AI (شاخص مصرف کافی یا به‌عبارتی مقدار مجاز توصیه‌شده ی مصرف روزانه ی مواد مغذی) برای زنان و ۸ درصد این شاخص برای مردان.

ممکن است دچار بی‌اشتهایی شوند که در این صورت باید مواد غذایی لازم به تدریج و با توجه به تمایل آنها تأمین شود. همچنین از انتقال بیماری به دیگران باید جلوگیری شود.

اهمیت مکمل‌های ویتامینی و آهن

حلیمی اصل خاطر نشان کرد: تغذیه کودکان از بدو تولد شامل مکمل‌های ویتامینی نیز می‌شود. از روز پنجم تولد، مکمل‌های ویتامین A و D به نوزاد داده می‌شود و پس از شش ماهگی، مولتی‌ویتامین جایگزین می‌شود. همچنین، از شش ماهگی، مصرف قطره آهن برای پیشگیری از کم‌خونی آغاز و تا دو سالگی ادامه می‌یابد. استفاده از قطره‌های آهن لیپوزومال که موجب سیاه شدن دندان‌ها نمی‌شوند، از سوی پزشکان توصیه می‌شود.

نکات مهم در تشویق کودکان به تغذیه

به گفته این متخصص اطفال؛ والدین باید دقت کنند که کودکان ممکن است برخی غذاها را بیشتر دوست داشته باشند و برخی دیگر را کمتر.

در این موارد، غذاهایی که مورد علاقه کودک هستند اما نیازهای تغذیه‌ای او را تأمین می‌کنند، باید بیشتر در برنامه غذایی او قرار گیرد. همچنین، اجازه‌دادن به کودکان برای غذا خوردن به‌صورت مستقل می‌تواند به بهبود اشتهای آنها کمک کند و توجه به این اصول و رعایت نکات تغذیه‌ای می‌تواند تأثیر بسزایی در رشد و سلامت کودکان داشته باشد.

یک کودک در حال خوردن میوه و سبزیجات، که منابع مهم ویتامین‌ها هستند.



۷. جایگزین کم کربوهیدرات غلات

و حبوبات

گل کلم ازجمله سبزیجات همه‌کاره‌ای است که می‌تواند به‌عنوان جایگزین غلات و حبوبات مصرف شود. با اضافه‌کردن گل کلم به رژیم غذایی خود نه‌تن‌ها مصرف سبزیجات‌تان بالاتر می‌رود، بلکه انتخاب مناسبی برای کسانی است که از رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات استفاده می‌کنند، چراکه گل کلم به‌نسبت غلات و حبوبات کربوهیدرات خیلی کمتری دارد. برای مثال، ۱ پیمانه گل کلم حاوی ۵ گرم کربوهیدرات است، درحالی‌که میزان کربوهیدرات همین مقدار برنج به ۴۵ گرم می‌رسد، یعنی ۹ برابر بیشتر از گل کلم.برخی غذاهایی که می‌توانید گل کلم را جایگزین محتویات پرکربوهیدرات‌شان کنید، عبارت‌اند از:

برنج: گل کلم را می‌توانید جایگزین برنج سفید یا برنج قهوه‌ای کنید. به این منظور فقط کافی است گل کلم را رنده کنید و سپس بپزید.

خمیر پیتزا: گل کلم را در غذاساز خرد کنید و در تهیه خمیر پیتزا به‌کار ببرید.

حمص: در تهیه ی حمص می‌توانید به‌جای نخود از گل کلم استفاده کنید.

پوره سیب‌زمینی: به‌جای پوره ی سیب‌زمینی که حاوی کربوهیدرات بالاست، پوره ی گل کلم را جایگزین کنید.
تورتیلا: با گل کلم خردشده به‌اضافه ی تخم‌مرغ می‌توانید تورتیلاهای کم کربوهیدرات‌تری درست کنید که در تهیه ی لقمه، تاکو و بوریتوس کاربرد خواهند داشت.

پاستا و پنیر: ترکیب گل کلم بخته با شیر، پنیر و ادویه جایگزین مناسبی برای پاستا و پنیر یا همان «مک آند چیز» معروف است.

۸. امکان اضافه آسان به رژیم غذایی
گل کلم نه‌تن‌ها ازجمله سبزیجات همه‌کاره است، بلکه به آسانی در رژیم‌های غذایی مختلف اضافه می‌شود. برای شروع می‌توانید گل کلم را به‌صورت خام مصرف کنید. این روش به آماده‌سازی چندانی نیاز ندارد و وقت‌گیر نیست. گلجه‌های گل کلم خام میان‌وعده ی مناسبی است که می‌توانید به‌همراه حمص یا انواع سس سبزیجات مصرف کنید. برای بهره‌گیری از خواص گل کلم می‌توانید آن را به‌روش‌های مختلفی مانند بخارپز کردن، کبابی کردن یا تفت دادن طبخ کنید و در کنار غذا یا در ترکیب با غذاهایی مانند سوپ، سالاد، سرخ‌کردنی‌ها یا خوراک‌ها به‌کار ببرید.

و نارنگی اثرات مخرب آلودگی هوا را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد و درمقابل از دریافت مواد غذایی شیرین صنعتی مثل انواع کیک، شیرینی، کلوچه، شکلات، آبنبات و دسرهای حاوی قند و شکر پرهیز کنید.اسلامیان با بیان اینکه میوه‌ها و سبزی‌های قرمز رنگ سرشار از آنتی اکسیدان‌اند، اضافه کرد: انار قرمز تازه دون شده، چغندر (لبو) و کلم قرمز از این دسته‌اند.

توصیه بر مصرف شیر

وی با بیان اینکه استفاده از شیر در روزهای آلوده توصیه می‌شود، خاطرنشان کرد:

مصرف شیر و لبنیات را بیش از نیاز روزانه، دو واحد در روز مصرف نکنید.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با بیان اینکه استفاده از میوه‌ها و سبزیجات سطح دریافت ویتامین C را افزایش می‌دهد، ادامه داد: استفاده از لیموترش تازه، مرکبات (لیمو شیرین، پرتغال و نارنگی) و کیوی، مخصوصاً در افرادی که در محیط‌های باز کار می‌کنند، روزانه یک عدد توصیه می‌شود. می‌توان مکمل یا قرص جوشان ویتامین C را نیز مصرف کرد.

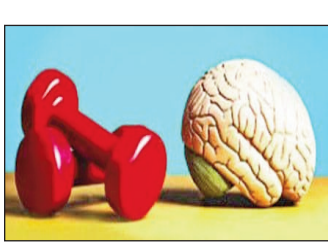
منع مصرف غذاهای پرچرب در روزهای آلوده

منع مصرف غذاهای پرچرب در تمام شرایط خصوصاً در روزهایی که هوا آلوده

نقش ورزش

و مثبت اندیشی در بیماری

و روانشناسی



قرن‌هاست که انسان به دنبال راز سلامتی و عمر بلند به هر دری زده تا بتواند سر آن را پیدا کند و در کمال سلامت روحی و روانی و جسمی از لحظه به لحظه زندگی اش کمال بهره و استفاده را ببرد.

هیچ بیماری وجود ندارد مگر اینکه زمینه قبلی آن را در ذهن خودمان پرورش داده باشیم تا بستر بیماری برای بدنمان توسط ذهن خودمان ایجاد نشود چیزی بنام آن بیماری وجود ندارد.

ذهن انسان این قدرت را دارد که با روحیه سالم - ورزش کردن - تغذیه سالم - شاد بودن- لذت بردن از تمام ابعاد زندگی- نیکی کردن و ابراز عشق و علاقه و محبت و مثبت فکر کردن به زندگی و دور کردن افکار بد و حتی بوسیدن کسانی که به آنها عشق می ورزیم و دوستانشان داریم طول عمر خودمان را به امید بهتر و بیشتر زندگی کردن ادامه بدهیم و از افسردگی - غم و غصه- استرس و ناراحتی بپرهیزیم.در خصوص تغذیه سالم تا می‌توانیم از قندهای ساده و شیرینی جات فاصله بگیریم زیرا عامل اصلی بیماری سرطان و چاقی و ناموزون بودن فیزیک بدنی و انواع بیماری دیگر مثل بیماری قند خون از نوع ۲- تجمع چربی و افزایش کلسترول فرسودگی بافت‌های هم بند - ضعف عضلات اسکلتنی و صاف روده‌ای - عدم تعادل هورمون‌های بدن و غیره می‌باشد.

از شکلات تلخ و سیاه استفاده شود زیرا اثر چربی سوزی دارند و برای سلامت قلب بسیار مفید است. مصرف کربوهیدرات‌ها به نصف کاهش داده و به روغن‌های حیوانی و پروتئین ها مخصوصاً غذاهای دریایی بسیار توجه داشته باشید. از مصرف نوشابه‌ها بپرهیزید و از غذاهای کنسرو شده و چیپس و فک و دیگر موارد که در حرارت بسیار بالا سرخ شده و مواد نگهدارنده به آنها زده می‌شود اجتناب کنید.

تا یک سنی بدن قدرت و تونیسیته توان عضله اش بالا بوده چون تمام غده و هورمون‌های بدن با توجه به سلول‌های جوان با ۷۱۰۰٪ انرژی به فعالیت خود ادامه می‌دهند ولی از یک سنی به بعد از ۴۰الی ۴۵ سال بتدریج هر ساله بدن به ۱ تا ۳درصد از عضلات خود را در سال از دست می‌دهد و بدن باتوجه به کم کاری غده و هورمون‌ها نیازمند شدید به تقویت و تحریک عضلات و غده و هورمون‌ها دارد که این فرایند فقط و فقط با تحرک بدن با ورزش کردن هوازی برای ریه و قلب و بدنسازی برای تقویت بافت‌های هم‌بند و عضلات بسیار مفید می باشد پس به یاد داشته باشیم که همواره هر روز به مدت ۳۰الی ۴۵دقیقه ورزش‌های یاد شده را در برنامه‌های زندگیتان بگنجانیم و از شب بیدار ماندن بپرهیزید زیرا شب زمان خوابیدن و استراحت بدن است اگه انجام نشود هورمون کورتیزول ترشح شده که باعث تخریب شدید عملکرد مغز - غده درون ریزی و هورمون‌ها می‌شود.

یک نکته هیچ شیطانی وجود ندارد مگر زاینده افکار منفی خودمان باشد.

دکتر افشین حیدری

دکترای مدیریت پژوهشی

دکتر افشین حیدری، متخصص طب ایرانی، در حال ارائه توصیه‌های تغذیه‌ای است.

است، یکی دیگر از توصیه‌های دکتر اسلامیان است.وی با تأکید بر پرهیز از غذاهای چرب مانند انواع فست‌فودها، کره، خامه و سرشیر و روغن‌های جامد، گفت: دریافت منابع غذایی حاوی ویتامین E در روزهایی که هوا آلوده است کمک قابل توجهی به بازسازی بدن می‌کند، غذاهای کنسروی و حاوی نگهدارنده را در روزهایی که هوا آلوده است، مصرف نکنید.

منابع غذایی حاوی امگا ۳ را افزایش دهید

وی اضافه کرد: منابع غذایی حاوی امگا ۳ را افزایش دهید، انواع ماهی‌ها، گردو، روغن کانولا (کلزا)، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند اسفناج و سبزی خوردن را در برنامه غذایی خود بگنجانید.اسلامیان با بیان اینکه باید مصرف گوشت قرمز را حداکثر به یک تا دوبار در هفته محدود کرد، ادامه داد: اگر به کم خونی مبتلا هستید و پزشک براینان داروهایی مکمل تجویز کرده، داروهای خود را به موقع مصرف کنید.

در هوای آلوده ورزش و فعالیت نکنید

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص تغذیه و رژیم درمانی در پایان تأکید کرد: در روزهای که هوا آلوده است، در فضای باز به هیچ عنوان ورزشی در پیاده روی نکنید.منبع: وزارت بهداشت

باید‌ها و نباید‌های تغذیه‌ای هنگام

آلودگی هوا

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: در روزهای آلوده، حداقل هشت لیوان آب

در روز بنوشید و میوه‌ها و سبزیجات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

غزاله اسلامیان عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با اشاره به اینکه مایعات به میزان قابل توجهی اثرات مخرب آلودگی هوا بر سلامت را کاهش می‌دهد اظهار کرد: دریافت مایعات را افزایش دهید، حداقل هشت لیوان آب در روز نوشیده و از آبیوه‌های طبیعی بجای آبیوه صنعتی استفاده کنید. اسلامیان تأکید کرد: استفاده از نوشیدنی‌ها و غذاهای حاوی کافئین را به حداقل برسانید، تاجاییکه ممکن است از قهوه، نسکافه، چای پررنگ، نوشابه‌های گازدار و شکلات تلخ استفاده نکنید.عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی سرشار از ویتامین A هستند، تصریح کرد: کدو حلوایی، هویج، فلفل دلمه‌های رنگی، خرمالو