

غنی ترین رژیم غذایی برای افزایش ایمنی بدن

در فصل پاییز

متخصص انگلیسی می گویند افراد می توانند با داشتن یک رژیم غذایی مناسب مانع از ابتلا به بیماری شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اکسپرس، در پاییز و زمستان احتمال بیماری افراد افزایش می یابد. هم اینک در میانه یکی از مرگ بارترین همه گیری‌های تاریخ بشریت به نام همه گیری کرونا قرار داریم که تاکنون بیش از ۵ میلیون نفر را به کام مرگ کشانده است. از همین روی، توجه به سلامتی بدن بسیار اهمیت دارد. یکی از موثرترین اقدامات برای حفظ سلامتی، تقویت سیستم ایمنی بدن است. دکتر بام مانسون، یک متخصص تغذیه انگلیسی می گوید: تحقیقات گسترده نشان داده است ساده‌ترین راهکار برای تقویت سیستم ایمنی داشتن یک رژیم غذایی مناسب است. تغذیه تاثیر مستقیمی بر کارکرد سیستم ایمنی دارد.

او افزود: یافته‌های دانشمندان نشان می دهد بدن افرادی که از رژیم غذایی غنی و مناسب برخوردارند، بهتر می تواند در برابر عوامل بیماری زا و عفونت‌های ویروسی از خود محافظت کند. رژیم غذایی فرآیند ریکاوری پس از بیماری را تسریع کرده و مانع از ابتلا به بیماری‌های شدید می‌شود.

بهترین رژیم غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن به شرح زیر است:

۱- ویتامین A: این ویتامین از ورود عوامل ویروسی به بدن جلوگیری می کند. ویتامین A همچنین یک آنتی اکسیدان محسوب می شود که می تواند باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن غیروirosی در بدن شود.

نتایج مطالعات نشان می‌دهند که برای داشتن استخوان‌هایی محکم مصرف زیاد کلسیم و ویتامین دی اگرچه لازم است، اما کافی نیست.

به گزارش گروه وبگردی خبرگزاری صدا و سیما، تغییر دادن عادات بد غذایی برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، درست به همان اندازه مصرف مواد غذایی مفید، ضروری به نظر می‌رسد.

پوکی استخوان مانند دیابت یا فشار خون بالا از بیماری‌هایی است که با متعادل نگاه داشتن رژیم غذایی می‌توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. اگر سابقه پوکی استخوان در خانواده تان باشد، دقت به عادات غذایی اهمیت ویژه‌ای می‌یابد و باید برخی مواد غذایی را که برای بافت استخوانی مضر است، محدود و از برخی عادات غذایی اجتناب کرد:

غذاهای التهابی: در کسانی که استعداد یا سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان را دارند، از مصرف بیش از حد محصولاتی مانند گوچه فرنگی، سیب زمینی سفید، بادمجان و ... باید اجتناب کنند، چون این غذاها منجر به التهاب استخوان و در نهایت تسریع روند ابتلا به پوکی استخوان خواهند شد.

اسفنج خام: اگرچه مصرف اسفنج برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است، اما نوع خام آن به سبب

پزشکان معتقدند مصرف غذاهای فیبردار علاوه بر حفظ سلامت بدن؛ در کنترل دیابت و سلامت روده نقش مهمی دارند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، مصرف غذاهای فیبردار با اثرات مثبتی برای سلامتی همراه است و پزشکان بر این باورند که ارتباط شگفت انگیزی بین دیابت، میکروبیوم روده و متابولیسم وجود دارد؛ خوردن غذاهای مناسب برای سلامت روده‌ها به بدن شما کمک می کند تا با دیابت مبارزه کنید بر اساس آمار مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) مشخص شده است که ۳۴ میلیون (تقریباً یک نفر از هر ۱۰) آمریکایی دیابت دارند. کولین کاتکلیف، زیست‌شناسی است که بر تحقیقات بیوشیمیایی و متابولیک تمرکز دارد و او می گوید که بر تحقیقات جدیدی وجود دارد که نشان می دهد میکروبیوم‌ها در پیشگیری از دیابت نقش دارند و برخی از بیماران برای مدیریت بهتر قند خون خود به روش هایی علاوه بر انسولین روی می آورند.اما شاید سوال باشد که با توجه به این امر چه روشی را اکثر افراد می توانند به راحتی برای پیشگیری از دیابت اتخاذ کنند؟ در پاسخ به این سوال کاتکلیف توصیه می کند که یکی از روش هایی موثر در سلامت روده و پیشگیری از دیابت استفاده از غذاها، میوه‌ها و حبوبات با فیبر فراوان است. فیبر منجر به حفظ سلامت روده و کاهش جذب قند در بدن می‌شود. به این منظور این زیست شناس، پنج مورد مهم از میوه‌ها و حبوبات سرشار از فیبر را برای شما معرفی می کند.

۱. سیب

سیب سرشار از ویتامین ها ، مواد معدنی ، عناصر مغذی و ترکیبات آلی پارزش است؛ ویتامین c ، ویتامین K ، ویتامین B۶ و ریبولین از ویتامین های موجود در این میوه هستند؛ پتاسیم ، مس ، منگنز و منیزیم مواد معدنی مفیدی هستند که در سیب یافت می شوند و سیب در واقع در راس میوه های سرشار از فیبر قرار دارد و مصرف یک وعده سیب ، ۱۲ درصد از نیاز روزانه ی ما را به فیبر تأمین می کند.

۲. جو و جو دو سر

جو و به ویژه جو دو سر نیز یک منبع بسیار عالی برای فیبر



۲- ویتامین C: متاسفانه گرچه بسیاری از مردم بر تاثیر مثبت ویتامین C بر سلامتی بدن آگاهی دارند، اما به میزان کافی از این ویتامین استفاده نمی کنند. افراد بزرگسال باید روزانه ۶۵ تا ۹۰ میلی گرم ویتامین C مصرف کنند تا سیستم ایمنی بدنشان تقویت شود. این ویتامین همچنین به گلبول های سفید برای شناسایی و از بین بردن عوامل بیماری زا کمک می کند.

۳- ویتامین D: گرچه پوست توانایی ساخت ویتامین D را در برابر نور خورشید

دارد اما متاسفانه به دلیل کوتاهی طول روز و کاهش تابش آفتاب، افراد بهتر است از مکمل های این دارو در فصل پاییز و زمستان استفاده کنند.

۴- ویتامین E: این ویتامین یکی دیگر از اندام های بدن برای مقابله با بیماری ها را تقویت می کند؛ پوست؛ پوست به عنوان یک لایه خارجی مانع از ورود عوامل بیماری زا به بدن می شود و تقویت پوست به طور مستقیم به سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

۵- ویتامین خانواده B: خانواده ویتامین B شامل چند ویتامین مختلف می شود که برای حفظ سلامتی بدن مفید هستند. برای مثال، ویتامین B۶ باعث تولید قاتلان طبیعی پاتوزن می شود و ویتامین B۱۲ در ساخت سلول های T کشنده نقش دارند. ۶- آهن: این عنصر به روش های مختلف در بدن مورد استفاده قرار می گیرد. برای مثال، آهن در ساخت سلول های نوتروفیل نقش دارند. نوتروفیل ها در بدن گردش کرده و عوامل عفونی را خنثی می کنند.

۷- روی: این عنصر علاوه بر تقویت پوست به عنوان نخستین لایه محافظتی، در ساخت فاگوسیت ها هم نقش دارد. فاگوسیت ها با مشاهده عوامل بیماری زا، به آن حمله و آن ها را می بلعند.

۸- سلنیوم: این ماده معدنی یک آنتی اکسیدان قوی است. سلنیوم به تولید آنتی بادی های جدید کمک می کند.

۹- مس: این عنصر در تولید سلول های T کشنده نقش دارد.

۱۰- اسید چرب امگا ۳: این اسید یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می شود. اسید چرب امگا ۳ به ویژه از بروز التهابات در بیماران مبتلا به آرتروز در طول ابتلا به عفونت می کاهش.

به خاطر استخوان هایتان، از مصرف ۹ ماده غذایی

اجتناب کنید!



دلیل وجود ماده‌ای به نام اگزالات باعث عدم جذب کلسیم در بدن شود.

مصرف بیش از حد کافئین: مصرف روزانه قهوه از جذب بهتر کلسیم جلوگیری می کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می شود بنابراین اگر می‌خواهید تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فنجان های قهوه که روزانه می‌نوشید بکاهید.

بهترین مواد غذایی برای سلامت روده و پیشگیری از دیابت



فراوان است؛ فیبر نامحلول جو باعث بهبود کار دستگاه گوارش شده ، فعالیت روده‌ها را توان بخشیده و در درمان یبوست بسیار مفید است این غله با جذب آب باعث نرمی مزاج شده و فعالیت روده‌ها را بالا می‌برد و از انواع بیماری‌ها از جمله افزایش قند جلوگیری می کند . پس بهتر است از جو در انواع سوپ‌ها استفاده یا نان جو را جایگزین نان سفید کرد.

۳. هویج

هویج یکی دیگر از منابع مهم برای فیبر فراوان است این سبزی ریشه‌ای خوش رنگ و لعاب است و علاوه فیبر بالا منبع سایر مواد مغذی مختلف از جمله بتاکاروتن ، ویتامین k1 ، پتاسیم و آنتی اکسیدان‌های گوناگون است پس بهتر است از هویج در سوپ‌ها و سالاد استفاده کرد. بد نیست بدانید پتاسیم در خوراکی‌های زیادی یافت می‌شود.

۴. نخود فرنگی

نخودفرنگی نه تنها می‌تواند به بسیاری از غذاها طعم معطری

مرگبارترین سرطانی که کلیه ها را درگیر می کند

را داشته و پس از مشاهده آن‌ها به پزشک مراجعه کنند.

سرطان کلیه زمانی بروز می کند که سلول‌های این اندام به صورت غیر طبیعی و غیرکنترل شده شروع به تکثیر می کنند. زمانی که این حالت بروز می کند سلول‌های سرطانی بافت‌ها و اندام را درگیر کرده و ممکن است به سایر بخش‌های بدن نیز سرایت کنند.

متاسفانه زمانی که فرد به سرطان کلیه مبتلا می‌شود نمی‌توان بر آورد کرد که تا چه زمانی زنده خواهد ماند. با این حال، اگر فرد به سرطان درجه چهارم کلیه مبتلا شود تنها ۵ سال زنده خواهد ماند. به همین دلیل توجه به این سرطان بسیار مهم است. تحقیقات نشان داده است برخی از افراد مبتلا به سرطان علائم بیماری را نشان نمی‌دهند. معمولاً در این افراد سرطان کلیه زمانی تشخیص داده می‌شود که فرد برای سایر عوامل به پزشک مراجعه می کند و متخصص با معاینه و انجام آزمایش‌های مختلف پی به سرطان فرمی‌برد.

از رایج ترین علائم سرطان کلیه می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- وجود خون در ادرار: به طور معمول اگر شاهد رنگ قرمز یا

نورخوستان آنلاین www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

خواص بی شمار عرق نعنا



عرق نعنا دارای خواص فراوانی است که می‌تواند برای درمان مشکلات معده هم موثر باشد.

به گزارش خبرگزاری صدا وسیما، عرق نعنا به عنوان دارویی ضد نفخ برای درمان های مختلف، اسهال، استفراغ و ... کاربردهای گوناگونی دارد که امروزه با مصرف غذاهای نامناسب مانند فست فود و انواع تنقلات تقریباً دستگاه گوارش بیشتر افراد ضعیف شده و مشکلات درد معده امان آن‌ها را بریده است، اما عرق نعنا به عنوان مسکن، درمان خوبی است.

نعنا گیاهی است که با هزاران خواص دارویی کشف شده است و برای درمان بیماری‌های مختلف موثر خواهد بود و طرفداران زیادی در کشورهایی مانند؛ هند، خاورمیانه و اروپا دارد از این گیاه در آشپزی هم استفاده می‌شود و می‌تواند طعم خوبی به غذای آشپزها دهد.

هر ۱۰۰ گرم نعنائی تازه شامل ۴۳ کالری انرژی، ۸۶/۶ گرم آب، ۳/۸ گرم پروتئین، ۵/۳ گرم کربوهیدرات و ۲۱۰ میلی گرم کلسیم است. افرادی که فقر آهن دارند با مصرف نعنا می‌توانند آن را دفع کنند؛ چرا که عرق نعنا حاوی مقدار زیادی فولات است.

ویتامین های B1، B2 و B۳ موجود در گیاه نعنا خواص لشته‌آوری زیادی دارد و گفتنی است که پتاسیم کم موجود در آن می‌تواند به بهبود فشار خون کمک کند. از خواص عرق نعنا می‌توان به مولدیی مانند: تقویت کننده دستگاه گوارش ضد اسهال و ضد درد، ضد نفخ، رفع کندی دل درد و دل پیچه برطرف کنندگی ناراحتی‌های معده، اشتها آور، کاهش آب ریزش بینی در هنگام سرما خوردگی و خنک کنندگی و خوش بویی دهان و کمک به بهبودلشت آن اشاره کرد.

افرادی که دچار درد یا مشکلات معده هستند می‌توانند با مصرف عرق نعنا درد آن را درمان کنند، البته سوزش معده به علت شل شدن عضلات سر معده است که در اینصورت باید حتما با مشورت پزشک خود به مصرف عرق نعنا اقدام کنید؛ چرا که عرق نعنا دارای خواص اسپاسم است و می‌تواند این مشکل را تشدید کند. مصرف قرص نعنا به رفع بوی بد دهان و بروز بیماری‌های مختلف لته‌ای کمک می کند. به همین علت در تهیه و تولید برخی دهان شویه‌ها از آن استفاده می‌شود؛ چرا که خواص ضد التهابی و ضد میکروبی زیادی دارد. برای درمان سرماخوردگی حتما از عرق نعنا کمک بگیرید؛ چرا که اساس نفعان علاوه بر دلشن خواص میکروب زدایی و ضد عفونی کننده، تاثیر زیادی برای رفع گرفتگی دارد. اسید رزمارینیک موجود در گیاه نعنا، مجاری تنفسی را باز کرده و حتی می‌تواند تاثیر زیادی بر ارفع بیماری‌های مختلف مانند: آسم و آلرژی داشته باشد.

عرق نعنا مانند: عرق گلاب، طارونه، نسترن، زراپانه و ... از خواص بیشماری بهره‌مند است که بیماری‌های گوناگونی را درمان می کند؛ بنابراین می‌توانید از آن در طول روز استفاده کنید.

یافته محققان انگلیسی؛

کووید ۱۹ موجب تغییر در عروق ریوی می شود



محققان با استفاده از اشعه ایکس پرانرژی ساطع شده توسط نوع خاصی از شتاب دهنده ذرات به آسیب ناشی از کووید ۱۹ به کوچکترین رگ های خونی ریه ها پی بردند. به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، دانشمندان دانشگاه کالج لندن از یک فناوری تصویربرداری جدید موسوم به «توموگرافی فازی-کنتراست سلسله مراتبی» (CT-HiP) برای اسکن اعضای اهدایی انسان، از جمله ریه‌های اهداکننده کووید-۱۹ استفاده کردند.

CT-HiP نقشه برداری سه بعدی را در طیف وسیعی از مقیاس‌ها فراهم می کند و به پزشکان اجازه می‌دهد تا کل یک عضو را که قبلاً امکان پذیر نبود از طریق تصویربرداری مشاهده نمایند و سپس تا سطح سلولی روم کنند. در این تکنیک اشعه ایکس استفاده می‌شود.

با توجه به این تکنیک، محققان می‌توانند رگ‌های خونی به قطر پنج میکرون (یک دهم قطر مو) را در یک ریه دست نخورده انسان مشاهده کنند.

با استفاده از TC-HiP، تیم تحقیقاتی شامل پزشکانی از آلمان و فرانسه، مشاهده کردند که چگونه عفونت شدید کووید-۱۹ خون را بین دو سیستم مجزا تقسیم می‌کند؛ مویرگ‌هایی که خون را اکسیژن دار می کنند و آنهایی که خود بافت ریه را تغذیه می کنند.

این تأثیر کروناویروس بر مویرگ‌های ریوی موجب تشدید عوارض کووید ۱۹ بر ریه‌ها و بروز مشکلات تنفسی می‌شود.

به گفته محققان، این یک پیشرفت واقعی است، زیرا اندام‌های انسان کنترلاست پایینی دارند و بنابراین تصویربرداری با جزئیات بالا از طریق تکنیک‌های موجود فعلی بسیار دشوار است.