

۱۰ نکته تغذیه‌ای برای بهبود یافتگان کرونا

ویتامین A می‌توان به زرده تخم مرغ، میوه و سبزی‌های نارنجی و زرد و سبزی‌هایی با برگ تیره اشاره کرد.

۴) استفاده از ویتامین C به دلیل داشتن خاصیت آنتی اکسیدان، برای فرد بهبود یافته توصیه می‌شود. مرکبات، آب نارنج و آب لیمو ترش از منابع ویتامین C هستند.

۵) استفاده از منابع پروتئین، روی، آهن و سلنیوم برای تقویت سیستم ایمنی فردبهبود یافته توصیه می‌شود. گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی میگو، حبوبات، غلات کامل و انواع مغزها، از منابع موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن هستند.

۶) فرد باید روزانه از منابع کربوهیدرات مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوس دار حداقل در یک وعده، استفاده کند.

۷) از روغن گیاهی یا نباتی برای تامین انرژی روزانه و ویتامین‌های محلول در چربی در تهیه غذا استفاده شود. مصرف روغن آفتابگردان، سویا، پنبه

افراد بهبود یافته از ویروس کرونا، با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای می‌توانند سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت اعلام کرد: در دوران نقاهت بیماران مبتلا به کرونا، اشتهای از دست رفته آن‌ها به مرور بازگشته و بهترین فرصت برای جبران کمبود مواد مغذی است؛ بنابراین باید به نکات زیر توجه کرد:

۱) مصرف روزانه مایعات حداقل ۸ لیوان برای رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی الزامی است و به بهبودی سریع تر بیمار کمک می‌کند.

۲) بیمار بهبود یافته باید روزانه میوه و سبزی تازه یا سبزیجات آب پز مصرف کند تا اشتهای فرد تحریک شده و هم چنین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن او تامین شود.

۳) فرد برای حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی باید از ویتامین A استفاده کند. از منابع غذایی



ترفندهایی برای کاهش قند خون بالا



نوشتن آّب قند خون خود را اندازه بگیرید و اگر به قند خون مناسب نرسیدید به همان اندازه باز هم به کار خود ادامه دهید. تمام راهکارهای بالا را در صورت توان انجام دهید تا

بیماری قند یا دیابت یکی از شایعترین بیماری‌های متابولیکی است که دارای علائمی مانند پرخوری و پر نوشی است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، قند خون بالا را نمی‌توان نادیده گرفت و باید با تشخیص و آزمایش به موقع آن از آسیب‌های آتی آن پیشگیری کرد.

افزایش تشنگی، خستگی و دید مبهم از نشانه‌های قند خون بالا است. با پایین آوردن سریع قند خون میتوان از کم کاری دیابتی و عوارض بالا رفتن آن پیشگیری کرد.

ورزش سریع و یاشدت

می‌توان به مدت نیم ساعت سریع ورزش کرد. ورزش مناسب موجب می‌شود که قند خون بالا در بدن تبدیل به انرژی بشود و قند خون پایین می‌آید. پس از ورزش مناسب میزان قند خون خود را با دستگاه اندازه گیری کنید و اگر قند خونتان به حد امکان پایین نیامد به ورزش خود ادامه دهید. از قبیل ورزش‌های که ضربان قلب را بالا برده و بر روی کاهش قند خون اثر گذار است می‌توان از ورزش‌های ایروبیک، پیاده روی سریع و پریدن نام برد.

نوشیدن چند لیوان آب پشت سر هم

هر وقت که می‌توانید ادرار کنید و ۳ تا ۴ لیوان آب بنوشید. نوشیدن آب قند موجود در خون شما را رقیق کرده و موجب از بین رفتن قند خون از بدن شما می‌شود و باز هم بعد از

ویتامین‌ها و مواد معدنی تقویت کننده

سیستم ایمنی را بشناسید



رژیم غذایی سالم می‌تواند از طریق افزایش ایمنی بدن، ریسک ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش دهد. این نظریه به مورد ویروس کووید ۱۹ هم صدق می‌کند.

به گزارش مهر، برخی مواد غذایی می‌توانند همانند معجزه‌ای برای سلامت باشند. با این حال محققان هنوز موفق به یافتن یک ماده خوراکی برای پیشگیری یا درمان بیماری کووید ۱۹ نشده‌اند.

اما محققان معتقدند رژیم غذایی سالم می‌تواند ریسک ابتلاء به برخی بیماری‌ها را کاهش داده و حتی از شدت عفونت هم بکاهد. بدن ما وابسته به سلول‌های سفید خون، عضو مهم سلول‌های ایمنی، برای تولید آنتی بادی‌های است که با ویروس‌های نظیر کووید ۱۹ مقابله می‌کند. میوه‌ها و سبزیجات مملو از آنتی اکسیدان‌ها و سایر ریزمغذی و درشت مغذی‌های ضروری، برای تقویت عملکرد سلول‌های سفید خون ایده آل هستند.

در ادامه به برخی ویتامین‌ها و موادمعدنی ضروری که موجب تقویت ایمنی بدن شده و ریسک ابتلاء به عفونت کروناویروس را کاهش می‌دهد معرفی شده است.

ویتامین A

این ماده مغذی به فرایند تولید آنتی بادی‌های کمک می‌کند که به بدن در خنثی سازی هجوم عوامل بیماری زا مساعدت می‌نماید. از این رو برای داشتن یک سیستم ایمنی قوی ضروری است. همچنین موجب بهبود سلامت تنفسی هم می‌شود.

این ویتامین عمدتاً در ماهی‌های چرب نظیر سالمون و تون، زرده تخم مرغ، مغزیجات آجیلی، دانه‌ها، پنیر حبوبات و غلات کامل یافت می‌شود. همچنین در سبزیجات پهن برگ و سبزیجات دارای رنگ نارنجی و زرد هم وجود دارد. البته در این نوع سبزیجات تناکوتون وجود دارد که بدن آن را تبدیل به ویتامین A می‌کند.

ویتامین‌های B

ویتامین‌های B۶، B۴ و B۱۲ موجب تحریک تولید سلول‌های قاتل بیشتری در بدن می‌شود. این سلول‌های قاتل موجب نابودی سلول‌های آلوده شده و از بیماری پیشگیری می‌کنند. سیستم ایمنی را تقویت کرده و به بدن در دفاع از خود در مقابل خطرات ویروسی و باکتریایی کمک می‌کند.

ماهی، غلات و حبوبات، سبزیجات پهن برگ، میوه، مغزیجات آجیلی، ماهی، مرغ و گوشت حاوی ویتامین B۶ هستند. سبزیجات پهن برگ سبز، حبوبات، مغزیجات آجیلی و دانه‌ها هم حاوی ویتامین B۹ معروف به فولات هستند. تخم مرغ، گوشت و لبنیات هم به وفور حاوی ویتامین B۱۲ هستند.

ویتامین C

این ماده مغذی به مقابله با تأثیرات مضر رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. از سلول‌ها در مقابل فشار اکسایشی محافظت می‌کند. موجب بهبود توانایی بدن در مقابله با پاتوژن‌ها می‌شود. این ماده مغذی همچنین موجب تحریک تولید برخی سلول‌های خاص در بدن موسوم به ترئوفیل‌ها، لمفوسیت‌ها و فاگوسیت‌ها می‌شود که به سیستم ایمنی در مقابله با مهاجم‌ها کمک می‌کند.

مرکبات نظیر پرتقال، لیموشیرین و لیموترش از منابع خوب این ویتامین هستند. این ویتامین همچنین در انواع توت‌ها، کیوی، بروکلی، گوجه فرنگی و فلفل دلمه هم یافت می‌شود.

ویتامین D

این ماده مغذی برای عملکرد درست برخی سلول‌های ایمنی لازم و ضروری است. این ویتامین همچنین از عفونت‌های حاد تنفسی هم پیشگیری می‌کند. قرارگیری در معرض نورخورشید بهترین شیوه دریافت این ویتامین است. اما تخم مرغ و ماهی‌ها منبع خوب این ویتامین هستند.

ویتامین E

این ویتامین موجب کاهش فشار اکسایشی می‌شود و می‌تواند بافت‌های آسیب دیده را ترمیم کرده و التهاب را کاهش دهد.

اکثر مغزیجات آجیلی، سبزیجات پهن برگ و روغن‌های گیاهی غنی از این ویتامین هستند.

کاهش اشتها و خطر مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی مقابله می‌کند. برخی از دلوپلیان تاثیر جو را بررسی کردند. این افراد از نان جو برای صبحانه، ناهار و شام مصرف کردند و در ساعت‌های آخر پارامترهایی که قند خون آنان را نشان می‌دهد را اندازه‌گیری و بررسی کردند. دلوپلیان این آزمایش مشاهده کردند که نه تنها قند خون آن‌ها نرمال شده است بلکه متابولیسم شان هم بهبود یافته است.

فیبرها، باکتری‌های خوب روده را افزایش می‌دهد

این فرایند با گذشت زمان پیشگیری میکند از بروز بیماری‌های قلبی عروقی، قند خون و دیابت. طبق گزارشاتی غذاهایی که حاوی فیبر هستند موجب بالا رفتن فلور روده شده و تاثیر بسزایی بر روی قند خون دارد.

درمان قند خون با پیاز و سیر

سیر و پیاز نقش بسیار اصلی در کاهش قند خون دارد به علت ترکیبات فعال گوگردی مانند آلیل پروپیل دی‌سولفید موجود در پیاز و اکسیدآلیل دی‌سولفید در سیر. هر چه قدر مقدار پیاز و سیر بیشتر باشد قند خون کم شده و باعث افزایش میزان انسولین در خون می‌شوند.

درمان قند خون با بامیه

پژوهش‌هایی ثابت کرده اند که بامیه و یا حتی آب بامیه به کاهش قند خون کمک کرده و دانه‌های پخته شده درمانی است برای دیابت؛ بامیه غنی از فیبر است. فیبر موجود در بامیه میزان حجم گرسنگی را پایین آورده و مدت زمان بیشتری افراد را سیر نگه می‌دارد.

ساده ترین راه برای درمان کم خونی

هسته کدو حلوائی: سرشار از مواد مغذی، آهن، منیزیم، منگنز فسفر، روی

گوشت قرمز: سرشار از آهن، روی، فسفر، ویتامین B

شکلات سیاه: سرشار از آنتی اکسیدان، مس، آهن، منیزیم منگنز

کنجد: سرشار از روی، ویتامین E، فسفر، منیزیم.

خرما: منبع عالی آهن است و آهن برای گلبول‌های قرمز مفید بوده و برای افرادی که کم خونی دارند بسیار توصیه می‌شود.

بہتر است برای مواد غذایی سرشار از آهن در برنامه غذایی برنامه ریزی کامل و دقیقی شود تا علاوه بر تامین آهن، روی مس، ویتامین E، منیزیم و فسفر، مشکلات قلبی عروقی کلسترول و پوکی استخوان را نیز کاهش و درمان کنیم.



کم خونی، باعث به وجود آمدن مشکلات فراوانی مانند ریزش مو و شکنندگی ناخن‌ها خواهد شد که با جذب آهن درمان می‌شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کم خونی، باعث به وجود آمدن مشکلات فراوانی مانند ریزش مو و شکنندگی ناخن‌ها می‌شود، اسفنج و عدس، منابع سرشار از آهن به حساب می‌آیند که جبران کم خونی در بدن را انجام می‌دهد.

خستگی، سرگیجه، ریزش مو، رنگ پریدی، مشکلات قلبی عروقی و شکنندگی ناخن‌ها از جمله عوارض کم خونی هستند و تنها راه برطرف کردن آن، جذب بالای منابع آهن و تنظیم سطح آن در بدن است.

مصرف بعضی از داروها برای درمان کمبود آهن در بدن عوارض جانبی دارد و بهترین گزینه برای حل این مشکل مصرف مواد طبیعی سرشار از آهن است.

درمان کم خونی با مواد غذایی مصرف برخی مواد غذایی باعث افزایش جذب آهن و درمان کم خونی خواهد شد.

مواد غذایی که در درمان کم خونی مفید هستند عبارتند از:

اسفنج: سرشار از آهن

ویتامین E، فیبر، پروتئین و کلسیم

عدس: سرشار از آهن و فیبر

فواید گیاه کاکوتی؛ از درمان مشکلات گوارشی تا بهبود خون دماغ



در غذا استفاده می‌کنند و برخی از خانواده‌های ایرانی از آنجایی که تاثیرات زیادی دارد آن را در دوغ ریخته و میل می‌کنند. همچنین گیاه آتخ یا گیاه کاکوتی یکی از بهترین گیاهان دارویی برای قوی کردن عضلات مردانه است و می‌تواند به درمان ناتوانی جنسی و ناباروری مردان کمک کند.

با داروی کاکوتی قاعدگی را درمان کنید

کاکوتی گیاهی دارویی است که به علت بادشکن بودن برای کاهش درد کمر و شکم زمان قاعدگی بسیار مفید است و می‌توان از آن استفاده کرد. حتی نوشیدن جوشانده کاکوتی در رفع رتاسیم و نرمی استخوان مفید است.

به منظور پیشگیری از خونریزی بینی، دم کرده کاکوتی را به پنبه آغشته کرده و آن را در بینی قرار دهید. زیاده روی در این کار مضرات جبران ناپذیری به همراه خواهد داشت؛ بنابراین متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند به هیچ عنوان از دمنوش‌های خانگی بیش از یک بار در روز استفاده نکنید و قبل از مصرف اگر به بیماری خاصی دچار هستید با پزشک مربوطه مشورت کنید تا روند درمان شما را به تأخیر نیندازد.

۲- گیاه کاکوتی یا آتخ برای تقویت معده بسیار مفید است که در اینصورت باید حتما یک ساعت بعد غذا دم کرده میل شود.

۳- از خواص دیگر گیاه کاکوتی می‌توان به بادشکن و خلط آور بودن اشاره کرد.

۴- اگر به صورت جوشانده میل شود مقوی قلب است و برادرمان تب مالت مفید است.

۵- تقویت کننده نیروی جسمی و برای درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا مفید است.

متخصصان طب سنتی یا متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند به هیچ عنوان نباید در مصرف دمنوش‌ها یا چای سبز زیاده روی کرد؛ به این علت که ممکن است علاوه بر تاثیرهای درمانی تاثیرات مخربی هم باقی گذارند و سیستم ایمنی بدن را کاهش دهند. بسیاری از افراد معمولاً گیاه کاکوتی را برای دلنشین تر کردن عطر و طعم همراه چای دم می‌کنند و تاکنون از این مورد استقبال زیادی شده است.

کاکوتی یا آتخ گیاهی است با عمر چندساله، با بوته‌های پریش و ارتفاع بین ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر و دارای گل‌های بنفش است. بیشتر آشنیزان هنگام پخت و پز از این گیاه خوش عطر به عنوان ادویه