

نکته  
↓



پژمان سلطانی

روزنامه‌نگار

برای دریافت ویتامین D بیشتر باید چکار کنیم؟

### از آفتاب تادریا

حتما یکی در میان، در حین مطالعه اخبار مربوط به کرونا و تغذیه به این نکته برخوردده‌اید که ویتامین D، یکی از کلیدهای مهم حفظ سلامتی در دوران کروناست- البته که همیشه این ویتامین لازم و ضروری است- اما چند مورد مانند کاهش زمان تابش نور آفتاب، ضرورت قرنطینه خانگی، کم‌تحركی و افزایش نیاز بدن به ویتامین D برای افزایش مقاومت سیستم بدن، در این شرایط خاص عاملی شد تا به راهکارهای افزایش جذب ویتامین D بپردازیم. با رعایت این روش‌ها، میزان دریافت ویتامین D را افزایش دهید. میزان نیاز روزانه بدن به ویتامین D برابر با ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد بین‌المللی است. اما در بعضی منابع علمی، این نیاز تا ۲ هزار واحد روزانه نیز ذکر شده است. دریافت مقدار کافی ویتامین D، به شکل مستقیم روی جذب کلسیم تأثیر دارد.

**۱- زیر نور آفتاب:** اگر باید در این شرایط در قرنطینه خانگی بمانید باید روزانه حداقل نیم ساعت در معرض نور آفتاب قرار بگیرید. بهترین روش، پیاده‌روی زیر نور آفتاب است. اما حتما از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. پوست بدن در مجاورت نور آفتاب، مقدار زیادی ویتامین D تولید می‌کند که کیفیت این ویتامین بسیار خوب است.

**۲- غذاهای دریایی:** حق می‌دهم! قیمت ماهی گران است. اما اگر توانستید، حتما ماهی بخورید. به این دلیل که مقدار کم آن می‌تواند میزان مناسبی ویتامین D در اختیار بدن شما قرار دهد. برای مثال، نصف تن ماهی سالمون می‌تواند ۳۸۶ واحد بین‌المللی ویتامین D به بدن برساند که این مقدار معادل ۵۰ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است. ماهی تن، سالمون، ساردین و میگو سرشار از ویتامین D هستند.

\*نکته: ماهی باید به شکل بخارپز پخته شود تا ویتامین‌های آن از بین نرود.

**۳- قارچ بخورید:** این خوراکی یکی از کامل‌ترین و بهترین منابع پروتئین گیاهی است. مانند انسان‌ها، قارچ‌ها در مجاورت نور خورشید می‌توانند مقدار زیادی ویتامین D تولید کنند اما ویتامین D قارچ‌ها، ویتامین D2 یعنی ارگوکلیک‌سفرول است. این ویتامین نیز مورد نیاز بدن بوده و به جذب کلسیم نیز کمک می‌کند.

**۴- زرده بخورید:** اگر مشکل خاصی مانند کلسیتروپ بالا ندارید، زرده تخم‌مرغ را وارد برنامه غذایی روزانه خود کنید. روزانه یک عدد زرده تخم‌مرغ کافی است.

**۵- غنی‌شده بخورید:** شیر، نان، آب پرتقال، ماست، گندم و... می‌توانند با ویتامین D غنی شده باشند. به این معنا که مقدار اضافی ویتامین D به آنها اضافه شده باشد. با خوردن این خوراکی‌ها می‌توانید ویتامین D مورد نیاز را تأمین کنید.

**۶- مکمل بخورید:** آمارها نشان می‌دهد ۷۵ درصد از مردم مادرچار کمبود ویتامین D هستند؛ بنابراین طبق تجویز پزشک یا متخصص تغذیه، مصرف مکمل حاوی ویتامین D، به‌ویژه در این شرایط خاص، ضروری است.



# زمینه کرونا را فراهم نکنید!

## مبتلایان به ایدز در ایام همه‌گیری چگونه از خود مراقبت کنند؟

راهکار

از نخستین روزهای شیوع کرونا، درباره گروه‌های در خطر هشدار داده می‌شد. یکی از این گروه‌ها، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند؛ یعنی افرادی که به دلیل ابتلا به بیماری‌های مختلف – عمدتاً بیماری‌های خاص و جدی – سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف است و در نتیجه مستعد ابتلا به ویروس کرونا هستند. افراد مبتلا به «ایدز» یکی از این گروه‌های پرخطر محسوب می‌شوند. اول دسامبر، برابر با ۱۰ آذر، روز جهانی اطلاع‌رسانی درباره بیماری ایدز نامگذاری شده است. این مناسبت دلیلی شد تا به سوال‌هایی که ذهن بسیاری به‌ویژه افراد مبتلا به ایدز را درگیر کرده است، پاسخ دهیم.

نخستین پرسش این است که افراد مبتلا به ایدز در مقابل ابتلا به کرونا، در معرض خطر بیشتری نسبت به افراد سالم قرار دارند؟ پاسخ این است که هیچ مدرک مشخصی مبنی بر اینکه نشان دهد افراد مبتلا به ایدز در وضعیت وخیمی قرار دارند؛ وجود ندارد. اگرچه هنوز دانشمندان در حال بررسی ابعاد مختلف تأثیر کرونا بر افراد مبتلا ایدز هستند، اما به نظر می‌رسد خطر ابتلا به کرونا در افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای دیگر مانند فشار خون بالا، بیماران قلبی، بیماران ریوی، افراد مبتلا به نوعی سرطان و دیابت؛ بیش از افراد مبتلا به ایدز است. در حال حاضر برای جلوگیری از ابتلا به‌ترین راهکار دریافت درمان ضدویروسی است. در یک جمع‌بندی می‌توان گفت افراد مبتلا به ایدز نیز مانند دیگر افراد مبتلا به بیماری زمینه‌ای، در معرض ابتلا به کرونا هستند؛ اما وضعیت آنها از دیگر مبتلایان به بیماری زمینه‌ای، وخیم‌تر نیست.

**با سیستم ایمنی ضعیف چکار کنیم؟**  
چرا افراد مبتلا به ایدز یا دیگر بیماری‌های

زمان شیوع ویروس کرونا باید چه تمهیداتی برای جلوگیری از ابتلا انجام دهد؟ پاسخ در این موارد است.

۱- دست را با آب گرم و صابون به مدت ۴۰ ثانیه بشویید. این کار را هرگز فراموش نکنید. ۲- از محلول ضدعفونی‌کننده و یا الکل سفید برای تمیز کردن دست‌ها کمک بگیرید؛ به‌ویژه وقتی که دسترسی به آب و صابون ندارید. ۳- از دست زدن به صورت، بینی، چشم و گوش خودداری کنید. به این دلیل که ویروس کرونا می‌تواند از این مناطق به بدن وارد شود. ۴- از ملاقات افرادی که علائم بیماری دارند – سرماخوردگی، آنفولانزا و... خودداری کنید.

۵- ماسک بزنید. بهتر است از ماسک N95 استفاده کنید تا مطمئن شوید که مسیر ورود ویروس مسدود است. ۶- تغذیه مناسب داشته باشید و سیستم ایمنی بدن را قوی و فعال کنید. ۷- اگر امکان آن را دارید که دور کاری انجام دهید، حتماً برای این کار اقدام کنید.

### اگر احساس بیماری کردم، باید چکار کنم؟

نشانه‌های ابتلا به کرونا – نشانه‌های رایج اصلی – را همه می‌شناسیم. به گفته متخصصان، امسال هم باید هر نشانه‌ای شبیه سرماخوردگی را کرونا در نظر بگیریم. بنابراین اگر دچار سرفه خشک، بالا رفتن دمای بدن، تغییر در وضعیت حس بویایی یا چشایی و یا تغییرات گوارشی شدید، یعنی اینکه به کرونا مبتلا شده‌اید. در این شرایط، اولین کار، ماندن در منزل و شروع قرنطینه است. با پزشک خود تماس گرفته و او را از ابتلا به کرونا آگاه کنید. دستورهای پزشکی آرایه شده را به دقت رعایت کنید. علاوه بر این، این موارد را رعایت کنید:

● **مرخصی بگیرید:** اگر کارمند هستید با وجود شرایط نامساعد اختصاصی که برای همه ما پیش آمده، مرخصی بگیرید. ● **درمان:** درمان ضدویروسی را شروع کنید. این درمان را به مدت ۳۰ روز و به شکل ایده‌آل، برای مدت سه ماه ادامه دهید. ● **کنترل واکسن:** مطمئن شوید واکسن‌های ضروری‌ای که باید زده باشید، هنوز فعال

هستند (واکسن آنفلوانزا و واکسن ذات‌الریه) ● **برنامه غذایی:** اگر تا همین امروز به هزار و یک دلیل خوب و کامل غذا نمی‌خوردید، برنامه غذایی خود را تنظیم کرده و سعی کنید مواد مغذی را به‌طور کامل دریافت کنید. حتماً نیاز به مصرف مکمل دارید. در این باره با متخصص تغذیه یا پزشک معالج صحبت کنید.

● **مکمل‌ها:** خواب و استراحت کافی، دوری از هر نوع استرس و محرک عصبی، کمی ورزش متناسب با حال بدنی، تنفس هوای تازه و سعی در کسب آرامش جسمی و روانی از دیگر نیازهای در مان است.

### چطور باید غذا بخورم؟

برنامه غذایی و پرهیزهای شما مانند قبل است. اما در شرایط جدید شما نیاز به تغذیه مغذی و کامل‌تری دارید. علاوه بر اینکه باید بعضی مکمل‌ها را مصرف کرده و یا مقدار بعضی از آنها را – در صورتی که مصرف دائمی مکمل برای شما تجویز شده – تغییر دهید. بنابراین در این باره با متخصص تغذیه یا پزشک معالج خود مشورت کنید.

## نفس‌ها را معطر کنید

### با دلایل بوی بد دهان و راهکارهای رفع آن آشنا شویم

آدم مرتب و منظمی هستید؛ اما بوی بد دهان، آمان شمارا بریده است. هر کاری می‌کنید از بوی بد دهان خلاص نمی‌شوید و این اتفاق ناخوشایند تا زمانی که شما علت اصلی را پیدا نکرده و مشکل را برطرف نکنید، ادامه دارد. بوی بد دهان دلایل مختلفی دارد که با راهکارهای رفع آن آشنا می‌شویم.

- ۱- **پلاک‌های دهانی:** جرم‌های چسبیده‌ای که پای دندان‌ها وجود داشته و به رنگ زرد یا سفید دیده می‌شوند، پلاک دهانی نام دارند. تجمع باکتری‌ها در این توده غلیظ و چسبناک، یکی از دلایل بوی بد دهان است.
- **راهکار:** از نخ دندان استفاده کرده و بعد از هر وعده غذایی مسواک بزنید. اگر با این کارها از بوی بد دهان خلاصی نیافتید تعداد دفعات مسواک زدن را بین یک یا دو بار دیگر بیشتر کنید.
- ۲- **باکتری‌ها را بشوید:** گاهی دهان بوی نامطلوبی می‌دهد و این ربطی به مسواک زدن هم ندارد. به این معنا که با وجود مسواک زدن، باز هم دهان شما و نفس شما خوشبو نیست. دلیل آن می‌تواند وجود باکتری‌های دهانی باشد.
- **راهکار:** از دهان‌شویه‌های معطر، مانند انواع حاوی نعنا استفاده کرده و دهان را
- با آن بشوید. دهان‌شویه با از بین بردن باکتری‌های نامطلوب ایجاد کننده بوی بد، دهان شما را تمیز و معطر می‌کند.
- ۳- **زبان را بشوید:** سطح زبان می‌تواند محل تجمع باکتری‌های ایجاد کننده بوی بد دهان باشد.
- **راهکار:** با استفاده از مسواک و کمی خمیر دندان، سطح زبان را بشوید. علاوه بر این شامی می‌توانید از برس‌های مخصوص شستن سطح زبان نیز کمک بگیرید. با این کار باقی‌مانده احتمالی غذاها، باکتری‌ها و سلول‌های مرده از سطح زبان برداشته شده و دهان خوشبو خواهد شد.
- ۴- **دندان‌ها و لثه‌ها را کنترل کنید:** پوسیدگی یا آسبه دندان و یا بیماری لثه می‌تواند زمینه‌ای ایجاد بوی بد دهان باشد.
- **راهکار:** اگر با وجود انجام راهکارهایی که

- برای تمیزی دهان و دندان به آن اشاره شد، باز هم دهان شما بوی نامطلوبی می‌دهد، به دندانپزشک مراجعه کنید تا وضعیت دندان‌ها و لثه‌های شما بررسی شود.
- ۵- **سیگار و دیگر مخدرها:** شاید یکی از دلایل که افراد سیگاری، بیش از اندازه به خودشان عطر و ادکلن می‌زنند، رفع بوی نامطلوب سیگار است! اما دهان، همه ماجرا را لو می‌دهد و البته که خیلی‌ها را از کنار ما فراری می‌دهد.
- **راهکار:** ترک سیگار و هر نوع مخدر دیگر.
- ۶- **باکتری‌ها را خاموش کنید:** اگر میزان

باکتری‌های دهان شما زیاد است و مواد شیرین هم زیاد می‌خورید، دهان شما بوی بدی خواهد داد. یکی از راهکارهای کنترل شرایط و رفع بوی بد دهان، جویدن آدامس است؛ اما چرا و چه نوع آدامسی؟ ● **راهکار:** باکتری‌های دهان عاشق شکر هستند. به این دلیل که با آن اسید تولید می‌کنند. با جویدن آدامس بدون قند (این آدامس‌ها حاوی قند بدون ضرر برای دندان هستند) بوی بد دهان را از بین ببرید. علاوه بر این جویدن آدامس باعث ترشح بزاق و جلوگیری از

- خشکی و بوی بد آن می‌شود.
- ۷- **دهان خود را تر کنید:** خشکی دهان می‌تواند باعث بوی بد آن شود. باید چه کار کرد؟ ● **راهکار:** با جویدن آدامس، استفاده از آب‌نبت ترش و نوشیدن آب کافی، بزاق دهان را تعدیل کنید. این نکته به‌ویژه اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید، بسیار مهم است. چون بعضی از داروها باعث خشکی دهان می‌شود.
- ۸- **به دستگاه گوارش خود دقت کنید:** بعضی از مشکلات گوارشی مانند رفلاکس معده (برگشت اسید معده به دهان)؛ بیماری‌های معده؛ اختلال در دفع و... می‌توانند باعث بوی نامطلوب دهان شوند.
- **راهکار:** به متخصص گوارش مراجعه کرده و وضعیت دستگاه گوارش خود را بررسی کنید؛ به‌ویژه اگر شما دچار رفلاکس معده هستید.

