



نکته



تابان خسروشاهی

روزنامه‌نگار

برای سرگرمی و سلامت به سبزی‌ها پناه ببریم

بذر سلامتی بکارید

کرونا باعث شد تا مامدت زمان بیشتری را در منزل سپری کنیم، اما نکته مهم این است که چطور از زمان به دست آمده، بهترین بهره را ببریم. یکی از راهکارهای مثبت پر کردن فرصت‌های آزاد، سبزی‌کاری است؛ به این ترتیب هم سرگرم می‌شوید و هم با محصولات زراعی خانگی غذاهای سالم‌تری تهیه می‌کنید. ببینیم در ماه شهریور بهتر است چه سبزی‌ها و صیفی‌جاتی را بکاریم.

نیازی به باغی چند هکتاری یا حیاطی که کرت‌های متعدد داشته باشد؛ نیست. چند جعبه ویژه کاشت گل و گیاه، یک گونی خاک، چند پاکت بذر و یک بیلچه و آب‌پاش ابزار اصلی کار است. آفتاب و آب را هم که فراموش نمی‌کنید. جعبه‌ها را تا نیمه با خاک پر کرده، سپس بذر را روی خاک ریخته یا بوته‌ها را از گلدان درآورده و بکارید و باقیمانده خاک را روی آن بریزید.

گشنیز؛ سبزی معطر
این سبزی به سرعت رشد می‌کند؛ به همین دلیل می‌توانید با یک‌بار کاشتن گشنیز، چندین بار این سبزی را برداشت کنید. گشنیز برای تهیه آش، اضافه کردن به سبزی خوردن و کوبیدن و تهیه دمنوش مناسب است. گشنیز به رشد موها و کاهش عطش کمک می‌کند. این سبزی سرشار از ویتامین (C)، فیبر و آنتی‌اکسیدان کلروفیل است.

ریحان؛ گل سبزی‌ها
اسم سبزی خوردن که می‌آید، اولین گزینه، ریحان است. ریحان هم مانند گشنیز، یک‌بار کاشت و چندبار برداشت است. اضافه کردن آن به سالاد، ماست، آب و مصرف آن به شکل سبزی خوردن بهترین راهکار مصرف این سبزی است.

شوید؛ عطر شهر یورماه
شاخه پریشان شوید، هم منظره پنجره را زیبا می‌کند و هم عطر و ویژگی‌های تغذیه‌ای آن باعث حفظ سلامتی بدن می‌شود. شوید گیاه معطری است که می‌توان علاوه بر مصرف غذایی، شکل خام آن را به سالاد، ماست و آنتی‌اکسیدان «کلروفیل» است.

چغندر؛ سرخی شهر یورماه
لبو که شکلی از چغندر است، یکی از خوراکی‌های چندمنظوره است. به این معنا که می‌توان آن را به تنهایی یا همراه با سالاد، ماست و... مصرف کرد. لبوحای آنتی‌اکسیدان «لیکوپن» است. بنابراین به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. سرشار از فیبر است و هیدرات کربن طبیعی آن، به تنظیم قند خون کمک می‌کند.

هویج؛ نور چشم‌ها
این گیاه خوشرنگ، کاربرد زیادی در تهیه غذا دارد. علاوه بر این آب هویج، کیک هویج، هویج بستنی و... از دیگر خوراکی‌هایی است که می‌تواند با این سبزی خوشرنگ و خوش‌خوراک تهیه کرد. هویج حاوی آنتی‌اکسیدان «کاروتین» است؛ بنابراین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. هویج سرشار از فیبر و پیش‌ساز ویتامین (A) است. نوشیدن روزانه یک فنجان آب‌هویج یا یک عدد هویج خام بسیار مفید است.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه‌نگار

پنیر، ریشه‌ها مانند ترب، هویج، جگر و انواع غذاهای دریایی.

لطفاً به آفتاب دل بدهید
ویتامین (D)، هورمون نیست؛ اما عملکرد آن مانند هورمون ضروری است. این ویتامین به شکل مستقیم روی تقویت سیستم ایمنی بدن اثر دارد. بنابراین برای رفع عوارض بیماری کرونا و افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن، بدن به ویتامین (D) نیاز مبرم دارد. یکی از راهکارهای بسیار خوب که می‌تواند پس از قرنطینه طولانی به سلامت روان شما نیز کمک کند، روزانه ۲۰ دقیقه پیاده‌روی آرام زیر نور آفتاب پیش از ساعت ۱۰ صبح یا پس از ساعت ۶ عصر است. از سوی دیگر، قرار گرفتن در معرض نور آفتاب باعث آزاد شدن «تیرتیک اسید» در پوست شده و به سلامتی و شادابی پوست کمک می‌کند.

منابع: انواع غذاهای دریایی، انواع آجیل‌ها، زرده تخم‌مرغ، قارچ، غذاهای غنی شده با ویتامین (D) مانند شیر، شیر سویا، آب پرتقال، انواع غلات، جوی دو سر.

در برنامه غذایی روزانه باید مواد غذایی حاوی ویتامین (C) گنجانده شود. این ویتامین بسیار ناپایدار است. بنابراین بهتر است تا حد ممکن از منابع خام حاوی این ویتامین استفاده کنید؛ به این دلیل که با حرارت و فرایند پختن، بخشی از ویتامین از دست می‌رود.

منابع: انواع میوه‌های ترش، توت‌فرنگی، اسفناج، کیوی، گوجه‌فرنگی، لیموترش تازه (آلبومی صنعتی ویتامین (C) ندارد) و انبه.

لطفاً پروی شوید
روی یا زینک، یکی از عناصر مهم برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن است. از سوی دیگر، یکی از عوارض ابتلا به کرونا، ریزش موها است (دو تا سه ماه پس از بهبود) مصرف مواد غذایی یا مکمل روی می‌تواند این عارضه را نیز متوقف کند.

منابع: انواع لوبیاسا، بادام، کدو تنبل، انواع دانه‌های روغنی مانند دانه آفتابگردان، شسیر، گوشت ماکیان به‌ویژه مرغ،

ابتلا به کرونا، ماهیچه‌ها تحلیل رفته‌اند؛ به این دلیل که از منابع پروتئینی آنها استفاده شده است. بنابراین باید در هر وعده غذایی، پروتئین مصرف کنید تا کمبود این منبع غذایی مهم جبران شود. کمبود پروتئین، عملکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. اگر توان دارید، ورزش‌های بسیار سبک انجام دهید تا ضمن مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین، عضله‌سازی نیز انجام شود. اگر احساس می‌کنید هنوز نمی‌توانید به درستی غذا بخورید، با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کرده و از مکمل‌های مورد نیاز نیز استفاده کنید.

منابع: انواع ماهی، گوشت ماکیان، گوشت قرمز بدون چربی، تخم‌مرغ، پنیر، سویا، انواع آجیل خام، میوه و آجیل خشک، شیر (روزانه ۶۰۰ سی‌سی).

لطفاً با (C) دوست باشید
ویتامین (C) یکی از بهترین ویتامین‌آنتی‌اکسیدان‌ها برای مراقبت از دستگاه تنفسی به‌ویژه ریه‌هاست. بنابراین

در طول دوره ابتلا به کرونا، بدن به مدت ۱۵ تا ۲۰ روز با تمام توان مبارزه کرده است؛ بنابراین منابع غذایی ذخیره شده در بدن، مصرف شده است. اگر به مشکلات گوارشی نیز مبتلا شده باشید، خطر از دست رفتن منابع و ذخایر بدن بیشتر است. بنابراین با تغذیه مناسب ابتدا باید نیازهای اولیه را برطرف کرده و سپس ذخایر را دوباره به حالت مناسب بازگردانید. کمبودها با نشانه‌هایی مانند ضعف عمومی، بی‌حالی، کاهش توان جسمی، بی‌حوصلگی، ریزش موی سر، افت کلی بدن به شکل کاهش وزن و توده عضلانی، تعرق و... مشخص می‌شوند. بنابراین بهترین راهکار تغذیه مناسب، با هدف پر کردن فضا‌های خالی بدن است.

موتور را روشن کنید

بدن ما به انرژی نیاز دارد. منبع اصلی این انرژی، «هیدرات کربن» موجود در منابع غذایی طبیعی حاوی این ترکیب است. از سوی دیگر، بعضی از منابع حاوی هیدرات کربن می‌توانند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کنند. این ترکیب‌ها بسیار مهم هستند، به این دلیل که در دوره کرونا، وپروس‌ها به دستگاه گوارش نیز به شدت حمله می‌کنند. بنابراین مصرف حبوبات و غلات، علاوه بر اینکه حاوی هیدرات کربن هستند، به دلیل فیبر بالای که دارند به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کنند. علاوه بر این ویتامین (B) موجود در این خوراکی‌ها، روی ترمیم فلور طبیعی باکتری‌های روده (باکتری‌هایی که به شکل طبیعی در روده بزرگ ساکن هستند و وجود آنها ضروری است) اثری مثبت دارد.

منابع: انواع غلات و حبوبات به‌ویژه انواع سبوس‌دار، انواع میوه‌ها، انواع سبزی‌ها، سبزی‌جات ریشه‌ای مانند هویج و ترب.

از نو دوباره بسازید
پروتئین‌ها، آجرهای اصلی سازنده بدن هستند. در دوره

چگونه بعد از راندن مهاجم از بدن، بدن را بازسازی کنیم؟ بشقاب خود را پس از نبرد با کرونا فنی کنید!

گزارش

«شنیدن کی بود مانند دیدن!» عوارض ابتلا به کرونا را آت‌هایی درک می‌کنند که به کرونا مبتلا شده و یا بیمار مبتلا به کرونا داشته‌اند. تب، عوارض گوارشی، بدن سرد و هزار و یک عارضه ریز و درشت دیگر چنان به بدن هجوم می‌آورند که امان می‌برند. در واقع وپروس کرونا همه‌جانبه به بدن حمله می‌کند، بنابراین پس از پایان دوره بیماری، برای بازسازی دوباره بدن باید رژیم غذایی خوب و متفاوتی را رعایت کنید تا بدن دوباره به حالت عادی بازگردد. آنچه در پی می‌خوانید، درباره رژیم غذایی پس از ابتلا به کروناست.

66

برای بازگشت به خاطر بسیار بد

- ۱- کم حجم اما بیش از سه وعده در روز مصرف کنید.
- ۲- میزان کالری دریافتی روزانه را محاسبه کنید. بدن شما به انرژی کافی نیاز دارد.
- ۳- در میانه روز، میان وعده مصرف کنید. مقداری پروتئین نیز در این وعده دریافت کنید. یک تکه پنیر و نان و یا نصف یک عدد تخم‌مرغ پخته، مناسب است.
- ۴- بعد از مصرف غذا، دارو بخورید - اگر هنوز نیاز به دارو دارید - به این ترتیب پیش از غذا نمی‌نوشید تا معده پر شود.
- ۵- بدن شما نیاز به دریافت آب کافی دارد. اما بهتر است منابعی را مصرف

66

بخوابید؛ عمیق بخوابید

در طول دوره کرونا، گرچه قرنطینه بودید و بیشتر ساعات را روی تخت گذرانده‌اید، اما بیماری، خواب آرام و عمیق را از شما گرفته بود؛ بنابراین سعی کنید خوب بخوابید. اگر احساس می‌کنید دچار اختلال خواب هستید، با روانشناس یا روانپزشک مشورت کنید. خواب عمیق و کافی باعث رفع خستگی، تنظیم ترشح هورمون‌ها، تنظیم سوخت‌وساز بدن، تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن، تنظیم ساعت بیولوژیک و بازسازی آسیب‌های جسم و روان می‌شود.

به هر پیام مربوط به کرونا اعتماد نکنیم

واکسن، دوز سوم ندارد

روزانه چند پیام مرتب با «کرونا» دریافت می‌کنید؟ آنها را باور دارید؟ به چه تعداد از آنها عمل می‌کنید؟ درباره درست و غلط پیغام‌ها تحقیق کرده‌اید؟ آنها را به کسی توصیه کرده‌اید؟ از ابتدای شیوع وپروس کرونا، همه ما با این توصیه‌ها و پیام‌ها روبه‌رو بوده‌ایم؛ بنابراین این می‌خواهیم چند باور رایج در این باره را بررسی کنیم.

۱- باور اول

حتماً شنیده‌اید که در بعضی از کشورهای اروپایی و آمریکا، «دوز سوم» واکسن در حال تزریق است. این گفته چقدر صحت دارد؟

• پاسخ: تزریق دوز دیگری از واکسن کرونا در کشورهای اروپایی و

آمریکا، درست است. اما این، دوز سوم واکسن نیست. به این دوز، «دوز تکمیل‌کننده» یا «بوستر» می‌گویند. این تزریق دوباره برای این است که از زمان تزریق واکسن بعضی افراد مدت زیادی گذشته و لازم است تا دوباره سیستم ایمنی بدن تحریک و فعال شود.

۲- باور دوم

پس از تزریق واکسن کرونا - هر دو دوز - نیازی به استفاده از ماسک یا ضدعفونی کردن مانند گذشته نیست. به این دلیل که ایمنی کامل ایجاد شده است.

• پاسخ: حدود دو هفته پس از تزریق دوز دوم واکسن، بدن تا حد زیادی در مقابل حمله وپروس کرونا، ایمن می‌شود. اما این به معنای برداشتن

ماسک و رعایت نکردن قوانین بهداشتی دوره کرونا نیست. به این دلیل که هنوز در کشور ما تعداد افراد واکسینه شده، به حد نصاب مناسب نرسیده است. بنابراین خطر همچنان باقی است و باید پروتکل‌ها را رعایت کرد.

۳- باور سوم

مصرف دمنوش‌ها می‌تواند به تدریج جای مصرف داروها را گرفته و باعث درمان کامل بیماری کرونا شوند.

• پاسخ: هیچ درمان مکملی مانند مصرف دمنوش، آبمیوه و... جایگزین دریافت داروی شیمیایی نیست. اما ویژگی‌های دارویی گیاهان دارویی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و تسریع روند درمان جدا خودداری کنید.

۴- باور چهارم

کرونا از مواد غذایی منتقل نمی‌شود؛ بنابراین رفتن به کافی‌شاپ و رستوران، به‌ویژه بعد از تزریق واکسن کرونا آزاد است.

• بله؛ درست است. وپروس از غذا منتقل نمی‌شود. اما فضای بسته رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها و ضرورت برداشتن ماسک برای مصرف غذا یا نوشیدنی، دلیل ابتلا به وپروس کروناست. از سوی دیگر، کیفیت شست‌وشو و ضدعفونی کردن وسایلی که با آن غذا مصرف کرده یا نوشیدنی می‌نوشید، مشخص نیست؛ بنابراین بهتر است تا رسیدن به حد نصاب لازم تزریق واکسن در کشور و تزریق واکسن به خودتان از حضور در کافی‌شاپ‌ها و رستوران‌ها جدا خودداری کنید.

سهادامند

روزنامه‌نگار