



# منابع غذایی مهم برای تقویت سیستم ایمنی بدن

یک دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی، منابع غذایی مهم برای تقویت سیستم ایمنی بدن به خصوص در راستای تقویت سیستم ایمنی، تنفسی، گوارشی و قلبی و کاهش آسیب‌های ناشی از آلاینده‌ها تشریح کرد. دکتر «منصور رضایی» گفت: کودکان، سالمندان، مادران باردار و شیرده و بیماران قلبی ربوی و بیماران با نارسایی کبد، کلیه و کبد چرب از گروه های در معرض خطر در آلودگی هوا هستند که بیشتر از دیگر افراد آسیب می‌بینند و با استفاده از تدابیر تغذیه‌ای می‌توان اثرات مضر آلودگی هوا را در آن ها تا حدی کاهش داد. وی با اشاره به عوارض نامطلوب آلاینده‌های موجود در هوا بر سلول‌های بدن اظهار کرد: در حالت عادی، سیستم دفاعی بدن توسط اندام‌های دفعی نظیر کلیه، روده، ریه و پوست و مجاری لنفاوی با کمک برخی مواد مغذی، سلول ها را از آسیب‌های بیرونی محافظت می‌کند. به گفته وی، با افزایش میزان آلاینده‌ها، بدن نمی‌تواند با این اثرات مبارزه کند و ساختمان و عملکرد سلول‌های بدن توسط رادیکال‌های آزاد تخریب می‌شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه، مصرف بیشتر آنتی اکسیدان‌ها را باعث جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد و تخریب سلول های حیاتی بدن برشمرد و از منابع غذایی آنتی اکسیدانی به ویتامین هایC، E، کاروتنوئیدها، کیوتن، سلنیوم و پلی‌فنول‌ها اشاره و عملکرد هر یک از آن‌ها را تشریح کرد.

دکتر «رضایی» با اشاره به نقش مهم آنتی‌اکسیدانی ویتامین‌E، روغن‌ها را غنی‌ترین منبع این ویتامین برشمرد که با حرارت ملایم پختن از بین نمی‌رود اما سرخ کردن باعث تخریب آن می‌شود. وی با اشاره به روغن‌های گیاهی نظیر کلزا، سویا، آفتابگردان و جوانه گندم به عنوان منبع غنی این ویتامین توصیه کرد: در طبخ و فراوری غذاها حتماً از انواع روغن‌های خوراکی گیاهی استفاده شود. وی افزود: اگرچه روغن ماهی، روغن زیتون و انواع مغزها به عنوان منابع خوب این ویتامین به شمار می‌آیند اما نباید بیش از نیاز مصرف شوند زیرا منجر به اضافه وزن یا چاقی می‌شوند. دکتر «رضایی»، سبزی‌ها و میوه‌های تازه را منبع غنی غذایی ویتامین Cبرشمرد و افزود: این ویتامین به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به عفونت‌ها و افزایش جذب آهن و اسید فولیک در بدن می‌شود و نسبت به حرارت، نور و محیط قلیایی بسیار حساس است. به گفته وی، مهم ترین منابع ویتامین C شامل مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگی شکل سبز(سبزی خوردن)، اسفناج، کیوی، کدو حلواپی و سبب زمینی است و برای حفظ ویتامین های موجود باید میوه‌ها و سبزیجات تا حد امکان به صورت خام و تازه مصرف شوند. این دکترای تخصصی علوم تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری تاکید کرد: افراد در برنامه غذایی روزانه خود به ویژه در شرایط آلودگی هوا حتماً از سبزی ها و میوه‌های فصل استفاده کنند و روزانه سه تا پنج واحد از گروه سبزی ها و دو تا چهار واحد از گروه میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند. دکتر «رضایی» خاطر نشان کرد: هر واحد میوه، معادل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان

آب میوه تازه یا یک چهارم میوه خشک است. همچنین هر واحد سبزی، معادل یک لیوان سبزی خام برگی (سبزی خوردن یا کاهو) یا نصف لیوان سبزی پخته یا خردشده، یا یک عدد گوجه فرنگی یا پیاز متوسط است. وی بتاکاروتن را یکی از کاروتنوئیدهای مهم و پیش ساز ویتامین A برشمرد و سبزی‌ها و میوه‌های رنگی سبز، زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع کلم، هلو، زردآلو و موز را از منابع خوب بتاکاروتن ذکر کرد. این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به نقش مهم ویتامین A بر سلامت بینایی و پوست خاطر نشان کرد: با توجه به نقش مهم ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی در شرایط آلودگی هوا باید در برنامه غذایی خانوادها انواع سبزی و میوه‌های رنگی گنجانده شود. وی سیب درختی را منبع غنی پکتین بیان کرد که از دسته فیبرهای محلول در آب و باعث تسهیل دفع سرب از بدن است. به گفته وی، از دیگر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سیوس دار اشاره کرد که مصرف روزانه میوه‌های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود. این دکترای تخصصی علوم تغذیه، دریافت سلنیوم را برای بهبود عملکرد آنزیم‌هایی که بتواند با شرایط بد محیطی و آسیب رسان به سلول های بدن مقابله کند ضروری دانست و ماهی، گوشت قرمز کم چرب، غلات کامل، حبوبات، تخم مرغ، مرغ، سیر، زردچوبه و قارچ را حاوی این ماده ذکر کرد. رئیس اداره تغذیه بیمارستان دکتر مسیح دانشوری، ریزمغذی روی را

از مواد موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن برشمرد و گفت: انواع گوشت، غلات و حبوبات خیسانده شده، و ترجیحا جوانه زده، به خصوص غلات سیوس‌دار، از منابع سرشار از روی هستند. وی مصرف انواع فراورده‌های دریایی، نخود سبز، عدس و جوانه گندم را توصیه کرد که از منابع خوب ریزمغذی روی هستند. دکتر «رضایی» با بیان این که منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم و افزایش دفع سرب می‌شود، گفت: انواع سبزی‌های با رنگ سبز تیره (کلروفیل دار) غنی از این ماده مغذی هستند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی از دیگر منابع غذایی منیزیم به لبنیات کم چرب، انجیر، لیمو، گریپ فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگی شامل سبب اسفناج، جعفری، کاهو و برگ چغندر، غلات سیوس دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا اشاره کرد.وی مصرف ماهی‌های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و ید را در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید دانست وی تاکید کرد: سرخ کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحا ماهی به صورت بخارپز، آبپز و بخارپز طبخ شود. افزودن انواع چاشنی‌ها (آب لیمو و آب نارنج) به ماهی بخارپز، تنوری و یا آبپز موجب بهبود طعم و مزه آن می‌شود. به گفته وی، چای سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی اکسیدان، تاثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن

می‌شوند و می‌توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دودچندان کنند.

از مصرف غذاهای کارخانه‌ای و فراوری شده نظیر سوسیس، کالباس و کنسروها به دلیل داشتن مواد شیمیایی افزودنی، طعم دهنده و نگهدارنده در شرایط آلودگی هوا پرهیز شود و مصرف مواد غذایی تازه و غیر صنعتی برای حفظ سلامتی افراد در مواجهه با آلاینده‌های هوا افزایش یابد.

آب و مایعات بدن در روز برای حفظ سلامت اندام‌های دفعی و تسهیل دفع سموم و مواد دفعی به میزان کافی مصرف شود. بهتر است از شیر و لبنیات کم چرب و انواع میوه و سبزی‌های فصل سرما نظیر انار، خرمالو، به، نارنگی، پرتقال، کیوی، شلغم، سیر و پیاز و انواع کلم، چغندر پخته و خام در انواع آش، سوپ و خورشت و البته آب و چای کم رنگ نیز بیشتر استفاده شود. به طور کلی افزایش مصرف روزانه منابع غذایی، آب و مایعات، فیبرها، برخی ویتامین‌ها، املاح و مواد آنتی‌اکسیدان در کاهش اثرات آلودگی هوا بر بدن نقش به سزایی دارد.

یک بسته غذایی به عنوان میان وعده سالم برای کودکان مهد کودکی، پیش دبستانی و سنین مدرسه شامل یک عدد میوه، ترجیحا سیب یا مرکبات، یک پاکت ۴۰۰ سی‌سی شیر کم چرب و یک بسته ۵۰ گرمی از انواع مغزهای تازه و بی‌نمک تهیه شود.

می‌شوند و می‌توانند اثرات سوء آلودگی هوا را دودچندان کنند.

یک فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان با اشاره به اهمیت داشتن خواب کافی در کودکان و نوجوانان، توضیحاتی در خصوص میزان ساعت خواب مورد نیاز برای کودکان ارائه داد. دکتر «محمد مهدی تقدیری»، خواب کافی را یکی از مهم‌ترین فاکتورهای رشد و نمو کودکان بیان کرد و گفت: خواب عامل مهمی در تکامل زبانی، جسمی، پیشرفت درسی و برقراری ارتباط با والدین و دوستان محسوب می‌شود و کاهش میزان خواب، اثرات مخربی بر رفتار هیجانی و عملکرد ذهنی دارد. به گفته این استاد دانشگاه، تحقیقات بسیاری در زمینه خواب انجام شده است و هنوز هم حقایق بسیاری در خصوص این فرآیند وجود دارد که باید مورد مطالعه قرار گیرد. دکتر «تقدیری» ادامه داد: فقدان خواب در کوتاه مدت اثرات موقتی منفی روی رفتار بر جا می‌گذارد، اما این محرومیت اگر بلندمدت و مزمن باشد، عوارض جدی در

## پیشگیری از آلزایمر

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی در برنامه فرهنگ سلامت، محصول فرهنگستان علوم پزشکی اظهار کرد: بیماری آلزایمر در نتیجه آسیب سلول‌های مغزی اتفاق می‌افتد اما می‌توان با رعایت نکاتی، از بروز این بیماری تا ۴۰ درصد پیشگیری کرد. به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل فرهنگستان علوم پزشکی، دکتر «احمد دلبری» افزود: داشتن قلب سالم در پیشگیری از آلزایمر بسیار موثر است، زیرا قلب سالم عامل خون‌رسانی بهتر مغز است و امکان آسیب سلول‌های مغزی بسیار کمتر خواهد بود.

## میزان ساعت خواب مورد نیاز برای کودکان

دوران تکاملی و نوجوانی به همراه دارد. رئیس بخش مغز و اعصاب بیمارستان کودکان مفید، خواب کمتر از ۹ ساعت در کودکان را ناکافی اعلام کرد و افزود: خواب کم در کودکان نوبابین یک‌تا یک‌سال و نیم بیشترین تاثیر را روی لوب پیشانی که مرکز هیجان، رفتار و اراده در مغز است، می‌گذارد و منجر به کاهش حافظه، اضطراب و مسائل خلقی، ترس، کابوس شبانه و شبگردی در خواب خواهد شد. وی افزود: همچنین فقدان خواب کافی سبب بی‌قراری، افزایش استرس، فراموشی، اختلال یادگیری، کاهش انگیزه و خودآزاری می‌شود؛ در مقابل کودکانی که خواب کافی دارند خلایق‌تر و متمرکزتر با توانایی بیشتر در حل مسئله هستند. به گفته وی، کودکان چهار تا ۱۲ ماهه، ۱۲ تا ۱۶ ساعت، یک تا ۲ ساله، ۱۰ تا ۱۴ ساعت، سه تا پنج ساله، ۹ تا ۱۳ ساعت و از آغاز سن مدرسه، ۸ تا ۱۰ ساعت به خواب شبانه نیاز

## پیشگیری از آلزایمر

عضو انجمن علمی سالمندشناسی و طب سالمندان ایران با اشاره به اهمیت فعالیت مغز برای داشتن سالمندی بهتر گفت: هر قدر انسان بتواند مهارت‌های جدیدی یاد بگیرد و سلول‌های مغزی را فعال نگه دارد، می‌تواند از بروز بیماری آلزایمر جلوگیری کند. دکتر «دلبری» خاطرنشان کرد: ورزش کردن نیز راه دیگری برای پیشگیری از آلزایمر است و تحقیقات نشان داده در ورزشکاران این بیماری کمتر شایع است. وی به نقش مهم تغذیه اشاره و خاطرنشان کرد: رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، میوه‌ها و به خصوص ویتامین‌هایE، B۱۲ و اسید فولیک

## توصیه هایی برای مراقبت از دهان و دندان دیابتی‌ها



بافت پرپروتئال(لثه) با سطح کنترل قند خون و مدت زمان ابتلا به بیماری دیابت ارتباط دارد که این موضوع لزوم رعایت منظم به دندان پزشک دارد و مراجعات منظم به دندان پزشک را بیش از پیش مشخص می‌کند. وی یکی از مشکلات و دغدغه‌های بیماران دیابتی را کم شدن میزان بزاق در دهان بیان کرد و افزود: کاهش میزان بزاق، قدرت پاکسازی دهان را کاهش می‌دهد و می‌تواند زمینه پوسیدگی دندان‌ها را فراهم کند. به گفته وی، تغییر عادت غذایی، دشواری در تکلم و تحمل پروتزهای دندانی در دهان افراد دیابتی می‌تواند سبک زندگی مبتلایان را دستخوش تغییر کند و این بیماران را بیشتر در معرض عفونت‌های دهانی ناشی از بیماری لثه و خطر از دست دادن دندان‌ها قرار دهد. وی با اشاره به تأخیر در ترمیم بافت‌های آسیب دیده در دیابتی‌ها گفت: این تأخیر در ترمیم بافت‌ها در مواردی نظیر کشیدن دندان یا جراحی‌های ایمپلنت بسیار تأثیر گذار است و با به تعویق افتادن بهبود زخم‌ها روند درمان را با دشواری رو به رو می‌سازد. دکتر «ولی زاده» تاکید

## آگهی مزایده ماشین دهیاری روستای رزمقان

بدینوسیله به اطلاع عمومی میرساند دهیاری روستای رزمقان با استناد به مجوز شورای اسلامی روستای رزمقان و موافقت دفتر امور روستایی استانداری خراسان شمالی در نظر دارد خودروی تراکتور سام متعلق به دهیاری روستای رزمقان را از طریق آگهی مزایده عمومی با مشخصات و شرایط زیر به فروش برساند :

### ۱- مشخصات خودرو:

نوع خودرو	سوخت	مدل	قیمت پایه	مبلغ تضمین به ریال
تراکتور سام	گازوئیلی	۱۳۸۳	۱/۴۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۷۴/۵۰۰/۰۰۰

## ۲- شرایط مزایده:

۱-۲- میزان تضمینی شرکت در مزایده: ۵٪ قیمت پایه برای خودرو می باشد که باید طی رسید بانکی به حساب شماره ۰۹۳۰۵۵۰۱۲۲۹۰۱۰۰ نزد پست بانک بنام دهیاری رزمقان واریز و فیش واریز در پاکت قرار گیرد.
۲-۲- متقاضیان شرکت در مزایده می توانند فرمهای مربوطه را در ساعات اداری از مورخه ۱۴۰۲/۰۸/۱۷ الی ۱۴۰۲/۰۸/۲۷ با مراجعه به مسئول ماشین آلات بخشداری مرکزی شیروان واقع در اول خیابان جانبازان خانم مهندس عارفخانی تحویل گرفته و با درج مشخصات کامل و ارایه قیمت پیشنهادی در داخل پاکت سرسبته به ایشان تحویل دهند بدیهی است پیشنهادهاتی که بعد از تاریخ اعلام شده مراجعه نمایند قابل قبول نخواهد بود.
۲-۳- شرکت کنندگان میبایست ماشین مورد نظر را قبل از ارایه قیمت و تحویل پاکت در محل بخشداری مرکزی شیروان با دقت بازدید نمایند، به ایرادات فنی و یا کسری قطعات از طریق خریدار ترتیب اثر نخواهد شد.
۲-۴- کمیسیون مزایده در تعیین برنده مزایده، با رعایت صرفه و صلاح دولت اتخاذ تصمیم خواهد نمود در صورت ارایه قیمت مساوی از سوی شرکت کنندگان ، کمیسیون مزایده دهیاری در اعلام برنده مختار بوده و اولویت با افراد بومی است.
۲-۵- متقاضی مکلف است در پشت پاکت پیشنهاد قیمت، نام و نشانی و آدرس و تلفن تماس خود را قید نماید.
۲-۶- کلیه هزینه های تعویض پلاک، مالیات مشاغل، ارزش افزوده ، عوارض شهرداری و بیمه شخص ثالث به عهده برنده مزایده خواهد بود.
۲-۷- پیشنهادات ناقص ، مبهم، مشروط ، بدون سپرده ویا کمتر از قیمت پایه مورد تأیید نبوده و ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۲-۸- برنده مزایده ظرف مدت هفت روز کاری از تاریخ اعلام نتیجه مزایده می‌بایست برای انجام معامله حاضر شود در غیر اینصورت سپرده برنده ضبط و طبق مقررات با نفر دوم معامله خواهد شد.
۲-۹- کلیه پیشنهادات ساعت ۱۰ روز دو شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۸/ ۲۹ در کمیسیون مزایده که بصورت حضوری در بخشداری قوشخانه برگزار خواهد شد، بازگشایی و صورتجلسه گردیده و نتایج اعلام خواهد شد.
۲-۱۰- برنده مزایده می بایست کل مبلغ را قبل از تحویل خودرو به حساب دهیاری واریز نماید.
۲-۱۱- تنظیم سند رسمی وتعویض پلاک صرفا به نام برنده اصلی مزایده امکان پذیر می باشد.

#### دهیاری روستای رزمقان