فواید مصرف ویتامین C برای بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

با توجه بر شیوع مرگبار کروناویروس، فواید مصرف ویتامین C در رژیم غذایی روزانه از سوی متخصصان برجسته شده است. اما دقیقا ویتامین C چیست و چرا برای بدن انسان بسیار مهم است؟ در ادامه به پاسخ این سوالات اشاره شده است.

تقویت کننده سیستم ایمنی

ویتامین C به تولید لنفوسیت‌ها و فاگوسیت‌ها که گلبول‌های سفید خون هستند و از بدن در برابر عفونت محافظت می‌کنند، کمک می‌کند. همچنین سلول‌های سفید خون را قادر می‌سازد تا کار خود را به‌طور مؤثر انجام دهند. این ویتامین آنتی‌اکسیدان است که به پوست کمک می‌کند تا با باکتری‌ها مبارزه کند. همچنین زمان بهبود زخم را کوتاه می‌کند.

کاهش ریسک بیماری‌ها

ویتامین C بهترین آنتی‌اکسیدان است و سطح آنتی‌اکسیدانی را در بدن انسان افزایش می‌دهد. گفته می‌شود میزان استرس اکسایشی را از بدن کاهش می‌دهد که در نهایت منجر به کاهش خطرات بیماری ناشی از بیماری‌های مزمن می‌شود.

کاهش بیماری قلبی

فاکتورهای پرخطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عبارتنداز: فشارخون بالا، کلسترول بد، تری‌گلیسیرید بالا. مصرف مقدار مشخصی از ویتامین C می‌تواند میزان این فاکتورهای پرخطر را تعدیل کند و در نهایت خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مرتبط با قلب را کاهش می‌دهد.

کمک به ترمیم عفونت‌ها

ویتامین C برای تولید کلاژن بسیار مهم است و به تعدیل کراتوز که برای داشتن پوست صاف، درمان موخشک، ریزش مو، ناخن‌های شکننده و پوست خشک بسیار مهم است.

پیشگیری از کمبود آهن

آهن یک ماده مغذی حیاتی برای بدن است و کمبود آن باعث کم‌خونی می‌شود. ویتامین C به جذب آهن در خون کمک می‌کند که در نهایت منجر به بهبود میزان آهن در بدن می‌شود و مواد مغذی بدن را متعادل می‌کند.

دانستنی‌ها

دانستنی‌های واکسن کرونا برای مادران باردار

یک متخصص زنان و زایمان در خصوص نیاز به انجام تست بارداری قبل از تزریق واکسن، گفت: سازمان بهداشت جهانی و وزارت بهداشت چنین توصیه‌ای نداشته‌اند و قبل از دریافت واکسن نیازی به انجام تست بارداری نیست. دکتر مهین نجفیان در خصوص واکسیناسیون زنان باردار اظهار کرد: در حال حاضر برای زنان باردار، واکسن سینوفارم موردقبول سازمان بهداشت جهانی و وزارت بهداشت ایران است. با توجه به اینکه این واکسن از ویروس کشته‌شده تولید شده است، زنان باردار با اطمینان می‌توانند این واکسن را دریافت کنند. وی افزود: بعضا تصور این است که بارداری استعداد ابتلا به کرونا را افزایش می‌دهد که اینگونه نیست اما اگر زنان باردار به کرونا مبتلا شوند، شانس مرگ‌ومیر و عوارض شدید در زنان باردار و جنین بیشتر است. این متخصص زنان و زایمان با اشاره به اولویت‌بندی تزریق واکسن برای زنان باردار، گفت: زنان باردار بالای ۳۵ سال باید واکسن کرونا تزریق کنند اما تزریق واکسن در زنان باردار ۱۸ تا ۳۵ سال براساس اولویت‌بندی است. به‌طور مثال همسر یک فرد دارای شغل پرخطر، زنان باردار چاق، زنان باردار با دو یا چند قلو، زنانی که با روش‌های کمک باروری باردار شده‌اند و زنان باردار دارای بیماری زمینه‌ای در اولویت دریافت واکسن هستند. وی با بیان اینکه یکسری باورهای غلط در جامعه وجود دارد، افزود: شایعاتی مبنی بر اینکه واکسن موجب ناباروری، سقط‌جنین یا نقص در جنین حتی پس از چند سال وجود دارد که صحیح نیستند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز تصریح کرد: بهترین سن بارداری برای دریافت واکسن، پس از هفته دوازدهم تا هفته ۳۹ بارداری است و یک هفته قبل از زایمان نیز نباید واکسن تزریق شود. وی بیان کرد: کسانی که واکسن دریافت می‌کنند خیال نکنند همه‌چیز تمام شد بلکه باید همچنان همه راه‌های پیشگیری از ابتلا را در دستور کار خود قرار دهند. نجفیان در خصوص نیاز به انجام تست بارداری قبل از تزریق واکسن، گفت: سازمان بهداشت جهانی و وزارت بهداشت چنین توصیه‌ای نداشته‌اند و قبل از دریافت واکسن نیازی به انجام تست بارداری نیست. وی عنوان کرد: برخی اوقات زنان باردار پس از تزریق واکسن، متوجه بارداری خود می‌شوند و فکر می‌کنند باید بارداری را ختم کنند. اگر مادری پس از تزریق دوز اول متوجه بارداری خود شد باید موضوع را اطلاع دهد و ما رصدهای لازم را انجام خواهیم داد. در صورتی که این مادر باردار در اوایل بارداری قرار داشته باشد دوزدوم را باید بعد از هفته ۱۲ دریافت کند. این متخصص زنان و زایمان در خصوص بروز علائم کرونا پس از تزریق واکسن، اظهار کرد: در صورتی که زن باردار بین دوزاول و دوم دچار علائم کرونا شود باید به مراکز بهداشتی و پزشک خود مراجعه کند و در صورت ابتلا به کرونا، یکماه پس از بهبودی کامل دوزدوم را دریافت کند. همچنین می‌تواند از طریق سامانه ۴۰۳۰ اطلاعات لازم را کسب کند.

ضرورت رعایت پروتکل‌ها

وی در خصوص انجام سی‌تی‌اسکن برای زنان باردار تصریح کرد: اگر مشکل ریوی مادر باردار حاد نباشد و امکان انجام درمان برای وی وجود داشته باشد، نیازی به انجام سی‌تی‌اسکن نیست اما در صورت در خطربودن جان مادر باید سی‌تی‌اسکن انجام شود. نجفیان گفت: زنان باردار بدانند تزریق واکسن کرونا و آمپول روگام تداخلی باهم ندارند اما فاصله زمانی بین تزریق واکسن کرونا و واکسن روتین بارداری و آنفلوآنزا باید حداقل دو هفته باشد. وی ادامه داد: زنان باردار توجه کنند که واکسن به هیچ وجه ایمنی قطعی ایجاد نمی‌کند و همچنان احتمال ابتلا وجود دارد بنابراین باید پروتکل‌های بهداشتی را با جدیت رعایت کنند و در صورت بروز علائم به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنند و در صورت عدم دسترسی به این اماکن برای از دست ندادن زمان با سامانه ۴۰۳۰ تماس بگیرند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز عنوان کرد: واکسن کرونا در بروز علائم خفیف‌تر و پیشگیری از مرگ‌ومیر بسیار تاثیرگذار بوده است. در صورت مواجهه با یک فرد مثبت، شانس ابتلا در افرادی که واکسن دریافت نکرده‌اند ۷۵ درصد، در افرادی که یک دوز واکسن دریافت کرده‌اند ۲۴ درصد و در افرادی که دو دوز دریافت کرده‌اند ۲ درصد بوده است، بنابراین به همین میزان، بیماری‌زایی و مرگ ناشی از کرونا در دریافت‌کنندگان واکسن کاهش می‌یابد. وی در خصوص تزریق واکسن به زنان باردار در معرض لخته خون در ریه یا آمبولی و همچنین زنان بارداری که داروهای ضدانعقاد مصرف می‌کنند، افزود: این افراد نیز می‌توانند واکسن کرونا دریافت کنند اما کسانی که داروهای ضدانعقاد مصرف می‌کنند باید این موضوع را به تزریق‌کننده واکسن یادآوری کنند تا واکسن عمیق‌تر تزریق شود. نجفیان با اشاره به وجود کمیته دانشگاهی واکسیناسیون، گفت: در این کمیته واکسیناسیون بیماران با حال وخیم، افراد دارای بیماری نادر و افرادی که مصر به تزریق واکسن آسترازنکا هستند، بررسی و تصمیم‌گیری می‌شود. وی عنوان کرد: همه نکاتی که در مورد واکسیناسیون زنان باردار گفتم تا ۴۲ روز پس از زایمان صدق می‌کند اما از روز ۴۳ به بعد مانند دیگر زنان و حتی در صورت شیردهی می‌توانند واکسن کرونا را تزریق کنند و نباید شیردهی را قطع کنند. این متخصص زنان و زایمان در خصوص ممنوعیت واکسن برای برخی زنان باردار بیان کرد: مادران بارداری که تب دارند یا از ابتلا یا عدم ابتلا به کرونای آن‌ها اطمینان نداریم حتی در صورت منفی‌بودن تست، پس از گذشت یکماه از تب و بهبودی واکسن برای آن‌ها تزریق می‌شود. مادران بارداری که از گذشته نسبت به مواد واکسن آلرژی داشته‌اند نیز نباید واکسن را دریافت کنند.

نکته

کم‌خوابی عملکرد مغز را مختل می‌کند

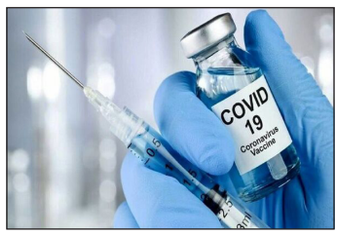
نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بیش از یک هفته طول می‌کشد تا مغز به‌سرعت نرمال خود پس از دوره‌های کم‌خوابی بازگردد. محققان برای درک بهتر مدت زمان بهبودی پس از کمبود خواب، ۱۹ شرکت‌کننده ۲۰ تا ۲۲ ساله را برای شرکت در یک مطالعه سه هفته‌ای استخدام کردند. شرکت‌کنندگان از سنسورهای مچ دست برای ثبت چرخه استراحت و فعالیت در طول مدت آزمایش ۲۱ روزه استفاده می‌کردند. هر روز شرکت‌کنندگان نظرسنجی در مورد خلق‌وخو و سطح انرژی‌شان را تکمیل می‌کردند و یک آزمایش اندازه‌گیری سرعت پردازش اطلاعات توسط مغز از آنها به عمل می‌آمد. محققان متوجه تغییرات رفتاری در مرحله ریکاوری این افراد نیز شدند. در پایان مرحله ریکاوری، پس از آنکه به شرکت‌کنندگان اجازه داده شد هر شب بخوابند، نمره میزان دقت‌شان هنوز ۱.۵ درصد کمتر از زمان شروع مطالعه بود، اما زمان پاسخگویی در طول یکساعت آزمون به همان اندازه‌ای که در آغاز مطالعه انجام شد کُند بود.

یادداشت

تغذیه بعد از واکسیناسیون کرونا

نرگس جوزدانی
متخصص تغذیه

رژیم غذایی مناسب برای ایام واکسیناسیون یعنی غذاهایی که سرشار از پروتئین باشند؛ زیرا پروتئین نقش بسیار مهمی در سلامت سیستم ایمنی بدن دارد. طبق آخرین مطالعات، ثابت شده است که کمبود ویتامین B۱۲ در افراد می‌تواند به ابتلا یا مرگ‌ومیر ناشی از کرونا دامن بزند؛ از غنی‌ترین منابع ویتامین B۱۲ باید به انواع گوشت‌ها، لبنیات و تخم‌مرغ اشاره کرد که منابع غنی پروتئین نیز هستند. رژیم‌های خام گیاهخواری یا گیاهخواری‌های مطلق که در آن مصرف پروتئین بسیار کم است یا به صفر می‌رسد؛ یکی از اصلی‌ترین دلایل کمبود ویتامین B۱۲ است، زیرا پروتئین‌های گیاهی مثل سویا از ویتامین B۱۲ برخوردار نیستند. نکته دیگر کمبود ویتامین D است که چون در منابع غذایی یافت نمی‌شود؛ افراد باید به‌صورت ماهانه یک قرص ویتامین D ۵۰ هزار مصرف کنند و اگر افراد از کمبود شدید ویتامین D رنج می‌برند باید با مشورت پزشک و انجام آزمایشات مختلف دوز مصرف قرص را افزایش دهند. با همه این تفاسیر، همه این مواد غذایی در افزایش ایمنی بدن در مواجهه با ویروس ضعیف شده‌ای که براثر واکسیناسیون به بدن ما وارد می‌شود نقش مفید و موثری را دارد. هر چقدر میزان مصرف سبزیجات در افراد زیاد باشد بازهم سرانه مصرف سبزیجات در رژیم غذایی ایرانیان کم است. اهمیت سبزیجات به این دلیل است که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و آنتی‌اکسیدان نقش بسیار موثری در تقویت سیستم ایمنی بدن بازی می‌کند؛ همچنین مصرف سبزیجات با رنگ‌های مختلف مثل گوجه‌فرنگی، هویج، فلفل دلمه‌ای، کاهو و... که رنگ‌های مختلفی دارند سرشار از خواص مختلف است. هرچه رنگ سبزیجات تیره‌تر باشد، خاصیت آنها بیشتر است. به‌طور مثال هرچه رنگ فلفل دلمه‌ای تیر باشد آنتی‌اکسیدان بیشتری نیز دارد یا حتی برگ‌های سبزتر کاهو و یا اسفناج، سرشار از ویتامین و آنتی‌اکسیدان هستند. مصرف میوه در کشور ما بسیار بیشتر از سبزیجات است؛ اما علاوه بر خواصی که میوه می‌تواند به افراد منتقل کند، در صورت زیاده‌روی در مصرف میوه با چاقی مواجه می‌شویم. این در حالی است که مصرف هرچه بیشتر سبزیجات هیچ ضرری برای افراد ندارد.



علائم آب مروارید را بشناسید

آب مروارید تیره‌شدن عدسی چشم است که در صورت عدم درمان، بر بینایی تاثیر می‌گذارد. فاکتورهای پرخطر ابتلا به آب‌مروارید شامل دیابت، سیگارکشیدن و قرارگیری طولانی‌مدت در معرض نور مستقیم خورشید است. برخی از علائم متداول این عارضه چشمی عبارتنداز: تاری‌دید، کمرنگ به‌نظر رسیدن رنگ‌ها، دید ضعیف در شب، دوبینی، هر چقدر آب‌مروارید گسترده‌تر شود این علامت آشکارتر می‌شود. برای درمان آب‌مروارید و مراقبت‌های پس از جراحی، پس از تشخیص پزشک، جراحی شایع‌ترین درمان آب‌مروارید است که با یک برش کوچک، عدسی چشم با عدسی مصنوعی جایگزین می‌شود. احساس خارش بعداز جراحی طبیعی است و باید به بیمار توصیه شود از خاراندن چشم جلوگیری کند.

اختلال روان از علائم کمبود منیزیم

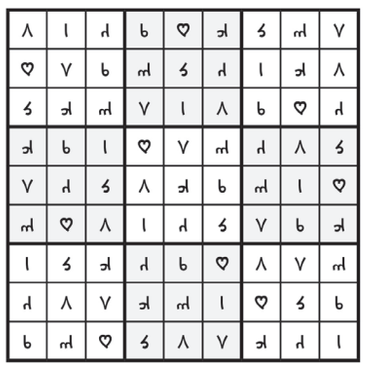
ویتامین‌ها، موادمعدنی و موادمغذی بخش جدایی‌ناپذیر از یک شیوه زندگی هستند که در گرفتگی عضلات و اختلال در سلامت روان نقش دارند. منیزیم یک ماده معدنی مهم است، زیرا به تبدیل غذای مصرفی به انرژی کمک می‌کند. کمبود منیزیم می‌تواند علائم مختلفی را ایجاد کند و باید با پزشک در میان گذاشته شود. دکتر «نائوکی.اومدا» می‌گوید: «یکی از اولین علائم کمبود منیزیم خستگی است. ممکن است متوجه اسپاسم عضلات، ضعف یا سفتی نیز شوید.» وی در ادامه می‌افزاید: «از دست‌دادن اشتها و حالت تهوع از دیگر علائم شایع در مراحل اولیه است.» تشخیص کمبود منیزیم سخت است، بسیاری از علائم نشان‌دهنده طیف گسترده‌ای از سایر مشکلات است.

کاهش کلسترول بد با «گردو»

محققان دریافتند گنجاندن گردو در رژیم غذایی کلسترول کل را کاهش داده و سطح کلسترول بد موسوم به LDL را هم کاهش می‌دهد. محققان پس از یک مطالعه ۲ ساله دریافتند شرکت‌کنندگانی که روزانه حدود نصف فنجان گردو مصرف می‌کردند دارای میزان پایین‌تری از کلسترول بد LDL بودند. تحقیقات زیادی نشان می‌دهد گردو که سرشار از اسیدهای چرب اُمگا۳ است ممکن است از بیماری‌های قلبی محافظت کند. دکتر «املیورأس»، می‌گوید: «گردو دارای ترکیب بهینه‌ای از موادمغذی و فعال‌زیستی است که شامل مقادیر قابل‌توجهی آلفالینولنیک اسید، اسیدچرب امگا۳ گیاهی و...است، ما دریافتیم مصرف منظم گردو باعث کاهش کلسترول بد می‌شود.»

جدول سودوکو

		۴	۸			۵		
۹	۶	۵					۷	۲
۳	۸		۵					۱
		۸	۶		۱			
۵	۱	۳		۴		۶	۲	۸
			۳		۵	۱		
۲					۸		۴	۶
۷	۴					۹	۸	۵
		۶			۹	۲		



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

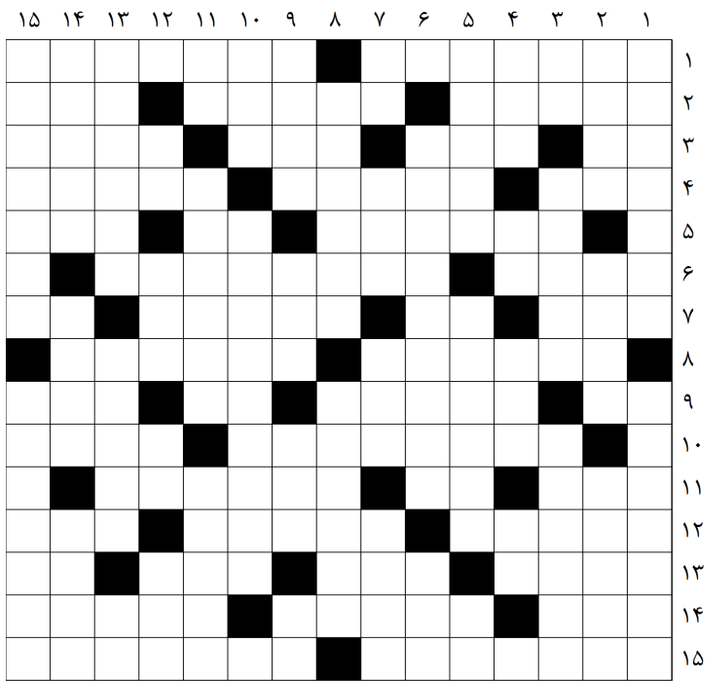
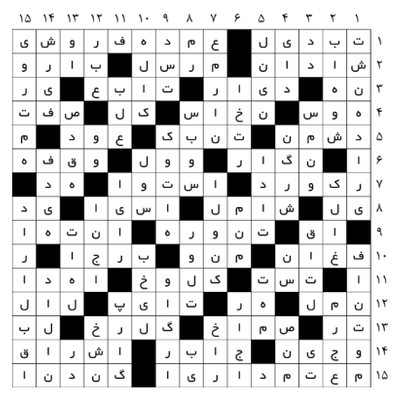
شماره ۱۱۰۳

افقی

۱- آلبومی از محسن چاوشی- شهری در استان کرمان ۲- در قدیم به طلافروش اطلاق می‌شد- غارت- جامه‌ای بی‌آستین ۳- تنها- ظاهر عمارت- حیله‌گر- حرف ۲۴ یونانی ۴- شبانگاه- میمون آدم‌نما- حقارت ۵- شبان- شمامومن- غذای مریض ۶- ستیزه‌کار- موسسه چاپ و نشر ۷- نومیدی- صفحه‌اینترنتی- رباط- از نشانه‌های جمع فارسی ۸- روبه‌روی- روزدهم محرم ۹- ازحروف مقطعه قرآن- گاری- هم‌بازی پت- بریدن شاخه‌های درخت ۱۰- دوران دوم زمین‌شناسی- عبورکننده ۱۱- رفوزگی- سازشاکی!- نوعی گل ۱۲- ناگهانی- نوعی نان دراز- مثل‌ومانند ۱۳- فروغ- چین‌وچروک- آزادورها- عزیزعرب ۱۴- مقابل- سلول- گلوله خمیر ۱۵- شیرینی قزوین- از شهرهای البرز

عمودی

۱- از شاخه‌های روان‌شناسی- پایتخت علویان ۲- از ورزش‌های دونفره- آن را در دست پستچی ببینید- کشیدگی ۳- راه‌میانبر- هشتمین ماه میلادی- ازمهمان پذیرایی می‌کند ۴- گیاه‌فیلگوش- دشمن‌سرسخت- کمترین واحدپول- بدوزشت ۵- وقاروابهت- معکوس- واحد پول ژاپن ۶- وسیله بازی کودکان- ذهن‌وخاطر ۷- بنددست یا پا- پختنی خباز- چغندرپخته- بعضی ۸- ازعلائم نگارشی- ترکیب آب در ساختار شیمیایی ۹- بخت‌واقبال- روش‌وآیین- ضایع‌وبیهوده- دزدی اینترنتی ۱۰- سوره ۱۱ قرآن‌کریم- کاشف عنصر رادیوم ۱۱- فرمان اتومبیل- جوجه تیغی- شهری در لیتوانی ۱۲- ضمیر سوم شخص مفرد- قمر سیاره مشتری- شمردن- ترس‌وبیم ۱۳- نوعی آش- نجات‌وخلاص- مایع دباغی ۱۴- از گیاهان دارویی- گریزان- عضو شنای ماهی ۱۵- بندری در لیتوانی- کلام پنهان‌ورازگونه



حل جدول ۱۱۰۲