

۵۸
په‌داشت
دست و
مراقبت
تنفسی

برای جلوگیری از شیوع بیماری‌های فصلی شستن دست‌ها با آب گرم و صابون پس از تماس با سطوح عمومی بسیار مهم است، به‌خصوص که افراد بیشتری در هوای سردتر وقت خود را در داخل خانه سپری می‌کنند. همچنین استفاده از ماسک در اماکن عمومی به‌ویژه در بیک بیماری‌ها می‌تواند به جلوگیری از انتشار ویروس‌ها کمک کند.



۵۹
مراقب
تشدید
بیماری‌ها
باشید

اگر مبتلا به بیماری‌های تنفسی یا قلبی - عروقی هستید، در ماه‌های سردتر اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهید چون می‌تواند منجر به تشدید شرایط بیماری شود. از قرار گرفتن ناگهانی در معرض سرما که می‌تواند باعث ایجاد مشکلات تنفسی یا تشدید درد مفاصل شود هم خودداری کنید. این توصیه‌ها می‌تواند منجر به حفاظت بیشتر افراد از سلامتی‌شان شود.



۷۶

+ تغذیه

دریافت ویتامین با انواع سوپ

یکی از غذاهای مناسب برای فصل پاییز انواع سوپ‌هاست، مرکب از حبوبات یا غلات و همچنین سبزیجاتی مانند هویج، جعفری و تره. این غذا پروتئین، قند و بخشی از فیبرها و ویتامین‌های موردنیاز بدن برای فصل پاییز را تامین می‌کند. در واقع غذا مکمل یا نیمه‌مکملی است که از آب کافی برخوردار است و حلال لازم را برای جذب مواد غذایی در اختیار دارد. اگر خوب تهیه و پخته شود حتی می‌تواند به‌عنوان غذای کامل نیز در نظر گرفته شود. از جمله معروف‌ترین سوپ‌های این فصل سوپ گوجه، سوپ سبزیجات و گوشت چرخ‌کرده، سوپ کدو حلوائی و... است.

● سوپ گوجه را می‌توانید با هویج، پیاز، سیر، گوجه و آب گوشت درست کنید و در عرض یک ساعت یک غذای خوشمزه و مقوی داشته باشید.

● سوپ سبزی‌ها و گوشت چرخ‌کرده هم حاوی سبزی‌های زیاد و مفید و گوشت قرمز است و یک وعده غذایی بسیار مقوی و عالی به‌شمار می‌رود.

● سوپ کدو حلوائی شاید آشنا ترین و ساده‌ترین سوپ فصل پاییز باشد. این سوپ با کدو حلوائی برشته درست می‌شود و رنگ زیبایی آن هم به‌دلیل وجود کاروتن فراوان موجود در کدو حلوائی ایجاد می‌شود. در صنایع غذایی این ماده به‌عنوان رنگ طبیعی و آنتی‌اکسیدان و همچنین تقویت سیستم ایمنی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

● سوپ عدس یا عدسی یکی از پراقبال‌ترین سوپ‌های پاییزی است که دستورالعملی ساده و حداقلی دارد، اما در عین حال مزه آن فوق‌العاده است.

● سوپ سبزی‌های پاییزی یک وعده گیاهی رژیمی سالم است که سبزیجات مخصوص این فصل (کدو حلوائی، تره فرنگی، هویج، زردک، کیل و گیاهان معطر) را داخل خود دارد. یک سوپ سرشار از آنتی‌اکسیدان و فیبر هم به‌شمار می‌رود.

● سوپ هویج و گشنیز هم یک سوپ کلاسیک برای این فصل است. این سوپ تندی خود را از هالوپینو و شیرینی را از هویج‌های برشته دارد. گشنیز هم یک طعم عالی به آن می‌دهد.



آنتی‌بیوتیک طبیعی فصل سرما

توصیه‌های تغذیه‌ای برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند و در پاییز بیشتر بیمار می‌شوند

آرش نهانندی

تغییرات ناگهانی آب و هوا با شروع فصل پاییز، آغاز ابتلا به بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا است؛ بیماری‌هایی که به‌دلیل سرد شدن هوا پس از یک دوره چند ماهه هوای گرم و برخی افراد هم بیشتر از سایرین به آنها مبتلا می‌شوند. یکی از بهترین گزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی، در این فصل برای این افراد تغذیه است. متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که غذاهای گرم بهترین راه پیشگیری از بیماری سرماخوردگی در فصل پاییز هستند. نکته‌ای که دکتر محمدعلی باقری، متخصص تغذیه هم آن را تأیید می‌کند و در گفت‌وگو با همشهری تندرستی درباره تفاوت‌های رژیم‌های غذایی در فصول مختلف سال، چگونگی تامین سلامت عمومی از راه تغذیه و مناسب‌ترین غذاهای فصل پاییز چند نکته مهم یادآوری می‌کند که در ادامه می‌خوانید.



۲ اهمیت مرکبات در پاییز

پاییز حالتی برزخی دارد، چون تغییرات ناگهانی آب و هوا از گرما به سرما در این فصل رخ می‌دهد. کسانی که سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند در تغییر ناگهانی آب و هوا سریع‌تر دچار آسیب یا بیماری می‌شوند. نخستین خوراکی‌های مورد نیاز در این وضعیت میوه‌ها و مواد غذایی سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌هاست. ایران کشور چهارفصل است و طبیعتش، میوه‌ها و سبزی را بر اساس نیاز افراد در بازه‌های زمانی مختلف آماده می‌کند. به‌عنوان مثال مرکبات در پاییز و زمستان به بازار می‌آیند. این خوراکی‌ها دارای ویتامین‌های C هستند و آنتی‌اکسیدان‌های موردنیاز سیستم ایمنی بدن در فصل پاییز را تامین می‌کنند. اگر توزیع خوب و عادلانه‌ای از محصولات کشاورزی در سطح کشور داشته باشیم، جزو کشورهایی خواهیم بود که مردم آن از سلامت بالایی برخوردار هستند چون همین آب و خاک نیازهای طبیعی بدنشان را تامین می‌کند.



۲ ماده مغذی در پ

آب‌لیموی تازه یکی از بهترین نوشیدنی‌های این فصل است. پاییز فصل تهیه رب هم هست. اگر پخت گوجه به‌گونه‌ای باشد که ویتامین C و لیکوپین آن حفظ شود می‌تواند به سلامت عمومی بدن در این فصل کمک کند. ویتامین C از سرماخوردگی و گلودرد پیشگیری می‌کند.



۴ آنتی‌بیوتیک طبیعی

شلغم از جمله صیفی‌هاست که بیشتر در پاییز و زمستان همراه با سوپ و آش به شکل پخته یا خام مصرف می‌شود. این ماده غذایی به نوعی آنتی‌بیوتیک طبیعی دارد و برای افرادی که در فصل پاییز اغلب سیستم تنفسی‌شان دچار مشکل یا عفونت می‌شود با خاصیت درمانی عمل می‌کند. لوبو هم حاوی آنتی‌سیانید است که به‌تنهایی می‌تواند باعث تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر سرماخوردگی‌ها، ویروس‌ها و بیماری‌های فصل پاییز شود.

۱ فصلی تغییرات در بدن

جنسیت و عادت غذایی در فصل‌های مختلف بر اساس گرما و سرما در تعیین رژیم غذایی مناسب مؤثر است. در زمان‌هایی که تغییرات آب و هوایی ناگهانی داریم مانند همین فصل پاییز پیش‌رو، به‌دلیل شرایط اقلیمی که به‌وجود می‌آید و نیز میزان تبخیر یا تعریق در بدن، تغییراتی در سیستم گرمایی بدن ایجاد می‌شود و متابولیسم‌هایی در بدن اتفاق می‌افتد. این مسئله سوخت‌وساز بدن را هم تغییر می‌دهد و از نظر تغذیه‌ای باید از مواد قندی ساده استفاده کنیم که راحت جذب شوند.

۳ مزیت توت و عسل

استفاده بیشتر از سبزی و فیبرهایی که سیستم گوارشی را متعادل کند، در شروع فصل پاییز مناسب است. خوردن غذاهایی هم که حاوی قند ساده هستند یا میوه‌هایی نظیر توت خشک و همچنین عسل هم جزو خوراکی‌های مناسب این فصل هستند که می‌توانند بدن را برای ورود به ایام سرد سال آماده کنند.

۴ تقویت سیستم ایمنی

وضعیت آب‌وهوایی پاییز به‌ویژه در روزهای ابتدایی آنقدر ثبات ندارد که افراد به‌طور قطعی با کولرها حداقلی کنند یا نیاز به استفاده از وسایل گرمایشی داشته باشند. به همین دلیل سیستم ایمنی بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد. استفاده از سبزی و میوه‌ها می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند و مانع از بروز بیماری شود. مصرف این سبزیجات به‌صورت پخته، خام یا نیمه‌خام توصیه می‌شود.