

برای تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان چی بخوریم؟

سیستم ایمنی، بهترین دفاع بدن در برابر بیماری‌ها محسوب می‌شود و به همین دلیل است که سیستم ایمنی ضعیف می‌تواند شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا، مشکلات گوارشی، خستگی و عفونت‌های مکرر قرار دهد.

به گزارش ایسنا، در ماه‌های سردتر سال، احساس خستگی و کسالت رایج است و در حالی که هیچ غذای واحدی وجود ندارد که بتواند از ابتلا به بیماری پیشگیری کند، انتخاب‌های حمایتی در رژیم غذایی می‌تواند به سیستم ایمنی بدن کمک تا به بهترین شکل ممکن عمل کند.

مرکبات: مرکباتی مانند پرتقال، لیمو، گریپ فروت و نارنگی به دلیل داشتن ویتامین «سی» (C) بسیار شناخته شده هستند. ویتامین «سی» به عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن کمک می کند و چیزی است که بدن نمی تواند به مقدار زیاد ذخیره کند.

انواع توت: توت‌فرنگی، بلوبری و تمسک سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. این ترکیبات به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از فرآیندهای روزمره در بدن کمک می‌کنند. مصرف انواع توت‌ها با ماست، فرنی یا مخلوط آنها می‌تواند به افزایش دریافت آنتی‌اکسیدان در طول زمستان کمک کند.

سیر: سیر حاوی ترکیبات طبیعی و ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن، برخی افراد دوست دارند در زمستان یا در سواحل و خوشه ها استفاده کنند. تا هم طعم و هم ارزش غذایی بیشتری به آنها اضافه شود. اضافه کردن آن در اواخر پختوپز می تواند به حفظ بیشتر ترکیبات مفید آن کمک کند. زنجبیل: زنجبیل اغلب زمانی استفاده می شود که افراد احساس کسالت می کنند. این گیاه می تواند به تسکین هضم غذا کمک کند و معمولاً در چای و غذاها استفاده می شود. زنجبیل تازه را می توانید در آب گرم یا لیمو بنده کنید تا یک نوشیدنی گرم زمستانی داشته باشید.

سبزیجات برگ سبز: اسفناج، کلم پیچ و سایر سبزیجات سبز تیره سرشار از ویتامین‌های (A) و (C) هستند. این مواد مغذی از عملکرد سالم سیستم ایمنی پشتیبانی و فیبر لازم را برای بدن فراهم می‌کنند که برای سلامت دستگاه گوارش مهم است. روش‌های پخت سبک، مانند بخارپز کردن، به حفظ ویتامین‌ها کمک می‌کنند.

ماست و غذاهای تخمیر شده: غذاهایی مانند ماست، کفیر، کلم ترش حاوی باکتری‌های خوب هستند که از میکروبیوم روده پشتیبانی می‌کنند. حمایت از سلامت روده بخش مهمی از کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان است زیرا روده نقش کلیدی در دفاع ایمنی بدن دارد.

آجیل و دانه‌ها: بادام، گردو، تخمه کدو و تخمه آفتابگردان ویتامین «E»، چربی‌های سالم و مواد معدنی مانند روی و سلنیوم را تامین می‌کنند و به ویژه روی برای عملکرد طبیعی سلول‌های ایمنی بدن مهم است. یک مشت کوچک آجیل یا دانه، یک میان وعده مناسب است.

ماهی‌های چرب: ماهی‌های چرب شامل ماهی سالمون و ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این چربی‌ها در مدیریت التهاب در بدن نقش دارند. ماهی‌های چرب همچنین حاوی ویتامین «D» هستند که این ویتامین به ویژه در زمستان که سطح نور خورشید کمتر است، اهمیت دارد.

قارچ: بعضی از قارچ‌ها، به دلیل اینکه در معرض نور قرار می‌گیرند، مقدار کمی ویتامین «D» دارند. آنها همچنین حاوی ویتامین‌های گروه «B» و سلنیوم هستند. قارچ‌ها را می‌توان به پاستا، سوپ‌ها و املت‌ها اضافه کرد تا به افزایش دریافت مواد مغذی در ماه‌های سردتر سال کمک کند.

لوبیا و عدس: این منابع پروتئین گیاهی حاوی آهن، روی و ویتامین‌های گروه (B) هستند. آهن به انتقال اکسیژن در بدن کمک و به جلوگیری از خستگی کمک می‌کند.

نگر برای تقویت سیستم ایمنی در زمستان

بر اساس گزارش پشنت اینفو، غذا فقط بخشی از سلامت سیستم ایمنی است. سایر عادت‌های مفید که می‌توانند از سیستم ایمنی شما پشتیبانی کنند شامل خواب کافی، هیدراته ماندن، فعالیت بدنی در صورت امکان و شستن مرتب دست‌ها برای کاهش شیوع ویروس‌هاست.

یادگیری چگونگی تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان به تغییرات اساسی سبزیجات، غلات کامل، میوه‌ها، پروتئین‌ها و غذاهای تخمیر شده می‌تواند از سیستم دفاعی طبیعی بدن شما حمایت کند.

اصلاح قیمت؛ ضرورت اقتصادی یا تصمیمی، پرهزینه؟

«دارو» در تنگنای ارز و بدهی



زبان جدید به داروخانه‌ها وارد کرده و توانایی آنها را خرید و جایگزینی در به میزان چندشمیگر کاهش دهد. ا دارو دارو است که قفسه‌ها و انبارهای داروخانه‌ها طی ماه‌های اخیر خالی‌تر شده و ذخایر دارویی استراتژیک کشور به درجی از بین می‌رود؛ وضعیتی که کمبود احتمالی دارو جدی‌تر می‌گردد؛ این نشان می‌دهد.

زنگ خطر برای خرابای درایوی کشور

همزمان با هشدارهای مسئولان آمار و تولید دارو، مدیرکل دارو، مواد تحت کنترل سازمان و دارو نیز نگرانی‌هایی جدی در این زمینه مطرح کرده است. دکتر عبداللّهی اصل اخیراً اعلام کرده که خرابای درایوی کشور به سطح نگران‌کننده‌ای کاهش یافته است. مجوسی درو در کارخانه‌ها به کمتر از یک ماه، در شرکت‌های پخش به کمتر از

داروخانه‌ها در بحران نقدینگی قرار دارند

داروخانه‌ها به‌عنوان بخش مقدم تأمین داروی مردم، این روزها تحت فشار شدید ناشی از مطالبات معوقه خود از بیمه‌ها و طرح داروای قرار گرفته‌اند. در این رابطه، دکتر شهرام کلاکتری، رئیس انجمن داروسازان ایران، پیش‌تر اظهار داشته است که بدهی بیمه‌ها به داروخانه‌های خصوصی به حدود ۴۰ هزار میلیارد تومان رسیده است. وی همچنین تأکید می‌کند که هرگونه نوسان ارزی می‌تواند به‌دفعه‌ای میلارد تومان

رئیس انجمن داروسازان ایران، پیشتر

اتحادملت - گروه جامعه؛ دارو همچنان برای مردم فراهم است، اما زنجیره تأمین آن تحت فشار شدیدی قرار دارد. ارز تخصیص داده نشده انتقال پیدا نمی‌کند، بدهی‌ها ماه‌ها پرداخت نشده‌اند و ذخایر دارویی به‌تدریج کاهش می‌یابند. هشدارهای شفاف مسئولین نشان می‌دهد که اگر موانع نقدیگی و انتقال ارز برطرف نشوند، کمبود دارو در سه ماه پایانی سال می‌تواند اجتناب‌ناپذیر باشد.

محدودیت‌های ارزی برای تأمین دارو و تجهیزات پزشکی، افزایش بدهی‌های دولت به تجزیه و تأمین و کاهش کنده‌های دارویی به صورتی است که این روزها از سوی مسئولین حوزه دارو مطرح می‌شود. در همین راستا، دکتر مهدی پیرصالحی، رئیس سازمان غذا و دارو، با اشاره به شدت یافتن مشکلات ارزی اعلام کرده که تأخیر در پرداخت‌های ارزی و ربای شرایط دشواری را برای صنعت دارو ایجاد کرده است. او با اشاره به بدهی‌های ارزی قابل توجه به تأمین‌کنندگان خارجی بیان کرده که حل این مسئله نیاز به همکاری دقیق دولت، مجلس و سایر تصمیم‌گیران دارد.

پیرصالحی ضمن عذرخواهی از مردم برای کمبود
حتی یک قلم دارو، بر پاسخگویی سازمان غذا و
دارو تأکید کرد. با این حال تصریح کرد که بدون
اصلاح قیمت دارو و تجهیزات پزشکی در شرایط
دشوار است. به گفته او، اگر در سال گذشته این
اصلاحات ایستاده، انجام نمی‌شد، بسیاری از صنایع
دارو، رنج کشه، از حراج تولید خطم می‌گذراند.

اصلاح قیمت: الزام اقتصادی یا معضلی سنگین؟
بر اساس دیدگاه سیاست‌گذاران حوزه درو، در شرایط اقتصادی با تورم متزن و نوسانات ارزی، تثبیت قیمت دارو یعنی اتزان مستقیم فشار بر تولیدکننده که می‌پایان آن تهدید امنیت دارویی کشور خواهد بود. بنابراین اصلاح قیمت نه یک گزینه اختیاری، بلکه ضرورتی برای حفظ تولید داخلی و جلوگیری از تعطیلی خطوط تولید است. البته این اقدام بدون حمایت مالی مناسب از سوی بیمه‌ها یا توان‌ده فشار مضاعف بر ذخیره مردم دروا و مردم وارد کننده.

انباشت بدهی ها و جالش های بیمه ها

به موازات بحران ارزی، مطالبات انباشته شده از سوی بیمه‌ها و نهادهای مرتبط با طرح‌هایی همچون دارویار نیز به یکی از جدی‌ترین مشکلات بازار دارو تبدیل گشته است. دکتر سیدابراهیم

◆ اینفوگراف

هنرمند: علی میرایی

داستان مصور

بدون شرح

