

# این ویتامین A نازنین

ویتامین A غیر از آن که نقش مهمی در بینایی ما دارد باعث تقویت سیستم ایمنی بدن هم می‌شود؛ در این مطلب سراغ فواید و راه‌های تامین آن برای بدن رقتیم

## پزشکی

یکی از مهم‌ترین عوامل برای حفظ سلامت بدن، تغذیه مناسب است. مصرف مواد مغذی نقش حیاتی در حفظ سلامت اعضای بدن از جمله چشم‌ها دارد. از طرفی شبکیه چشم انسان از یک توده سلولی تشکیل شده که دارای ساختارهای مخروطی و استوانه‌ای است. این سلول‌ها نور را به صورت یک واکنش عصبی در یافت و به مغز منتقل می‌کنند. برای این منظور، سلول‌های مخروطی که در روز برای دید استفاده می‌شوند و سلول‌های استوانه‌ای که در شب مناسب هستند، به ویتامین A نیاز دارند تا عملکرد مناسبی داشته باشند. به همین دلیل، نقش ویتامین A در حفظ سلامت چشم‌ها بسیار حائز اهمیت است. در این مطلب به نقل از «مثبت سبز» به بررسی بیشتر اهمیت ویتامین A در حفظ سلامت و عملکرد چشم‌ها می‌پردازیم.

### ویتامین A در بهبود بینایی چه نقشی دارد؟

به گفته برخی پزشکان، برای درک کامل طیف نوری که وارد چشم می‌شود، ضروری است که نگنده‌های خاصی در سلول‌های شبکیه به خوبی عمل کنند. کمبود ویتامین A موجب کاهش کارایی این رنگدانه‌ها و در نهایت منجر به اختلالات درک بینایی، به‌ویژه در مواقع کمبود نور (تاریکی) و در بیشتر افراد باعث مشکلاتی همچون شب‌کوری می‌شود. ویتامین A علاوه بر شبکیه، در قسمت‌های دیگر چشم نیز از جمله قرنیه اهمیت دارد. در

### تازه‌ها

دانشمندان نوعی سلول جدید کبدی کشف کردند که در ترمیم این عضو نقشی کلیدی دارد. هنگام التیام زخم کبد این «سلول‌های پیشرو» فافت سالم را به درون زخم‌ها می‌کشند و این‌گونه سبب می‌شوند که شکاف پر و امکان بازتولید سلول‌ها فراهم شود. محققان نتایج این تحقیق را در نسخه ماه‌مه نشریه «طبیعت» منتشر کرده ندو گفته‌اند یافته‌های تازه می‌تواند به کشف درمان‌های جدید برای بیماری‌های کبدی بینجامد.

دکتر نیل هندرسون اهل اسکاتلند از پژوهشگران ارشد این طرح گفت: «فناوری پیشرفته به ما فرصت داده است که برای اولین بار ترمیم کبد را با وضوح و دقت بالا بررسی کنیم. بدین ترتیب شناسایی سلول‌هایی که در ترمیم کبد حیاتی‌اند تسهیل شده است. امیدواریم که این نتایج ابداع درمان‌های تازه و بسیار ضروری برای بیماران کبد را تسریع کند.» کبد به حذف سموم بدن کمک

### بیشتر بدانیم

شاید شما هم جزو کسانی باشید که نتوانید به مصرف گاه و بی‌گاه شیرینی‌جات «نه» بگویید. شاید بارها تصمیم گرفتید که دیگر سراغ خوردن شیرینی نروید تا این عادت را ترک کنید اما موفق نشدید و باز هم میل به شیرینی‌رها یثان نکرده‌است. به‌ر حال دل‌کندن از مصرف شیرینی آن هم در کنار چای یا در یک عصر بهاری و مهمانی سخت است اما همیشه راه‌هایی برای ترک عادت‌های مضر وجود دارد. ما می‌خواهیم از پنج راهکار ساده بگوییم که به گزارش «هلت لاین» می‌تواند میل به شیرینی‌جات را در شما کم کند و مقدمه‌ای برای ترک این عادت باشد.

۱. **آب بنوشید** گاهی اوقات علت میل به شیرینی‌جات، کم‌آبی بدن است. در مواقعی که تمایل به مصرف قندو شیرینی دارید، یک لیوان آب بنوشید تا موقتاً از این حس فاصله بگیرید.

بنابر این ویتامین A در سیستم ایمنی نیز نقش بسیار مهمی دارد و کمبود آن می‌تواند منجر به ضعف سیستم ایمنی و باعث افزایش مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌هایی مانند مالاریا، سرخک و اسهال شود.

● **مواد غذایی حاوی ویتامین A**
خوبشختانه، تمامی ویتامین‌ها در مواد غذایی مختلف به وفور یافت می‌شوند. ویتامین A نیز در انواع مختلف مواد غذایی موجود است و توصیه می‌شود که این ویتامین از طریق مصرف مواد غذایی به بدن وارد شود. مواد غذایی زیر حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین A هستند:

**گیاهان برگ‌دار**ا سبزیجاتی مانند هویج، کدو حلوایی، سیب‌زمینی شیرین، کلم بروکلی، لفلل دلمه‌ای قرمز، اسفناج، برگ چغندر، کاهو و گوجه‌فرنگی

**تخم‌مرغ**
**میوه‌ها**میوه‌هایی مانند طالبی، انبه، گریپ‌فروت، هندوانه، زردآلوانارنگی

**غلات** غلاتی مانند لوبیا چشم‌بلبلی، نخود و...

بنابر این با داشتن یک رژیم غذایی متعادل دلیلی برای کمبود ویتامین A وجود ندارد.

● **علام کمبود ویتامین A**
احتمالاً برای بسیاری از افراد سؤال باشد که چه علائم و عوارضی همراه با کمبود ویتامین A وجود دارد و چگونه می‌توان این کمبود را تشخیص داد؟ در واقع، کمبود ویتامین A ممکن است با علائم مختلفی همراه باشد که این علائم شامل این موارد است: خشکی پوست، خشکی چشم، شب‌کوری، ناباروری و مشکلات در آستنی و دیر خوب شدن جای زخم

● **عوامل کمبود ویتامین در بدن**
مهم‌ترین عامل تامین ویتامین‌های بدن، تغذیه مناسب است و در صورتی که به این موضوع توجه نشود، ممکن است در آینده با مشکلاتی روبه‌رو شوید. علاوه بر تغذیه نامناسب، بیماری‌هایی مانند اسهال، آلودگی‌های انگلی، عفونت‌های تنفسی و ... نیز می‌تواند باعث کمبود این ویتامین در بدن شود. توصیه ما این است که به سلامتی خود توجه کنید و با رعایت یک برنامه غذایی مناسب، ویتامین‌های لازم را به بدن خود برسانید تا در آینده با مشکلاتی روبه‌رو نشوید.



شماری از مبتلایان به این بیماری را که به دنبال پیوند کبد بوده‌اند، مطالعه کرده‌اند. در این مطالعه مشخص شد که گرچه بسیاری از سلول‌های کبد بیمار هنوز قابلیت تکثیر و نوسازی داشته‌اند، اما کبد بیمار همچنان علائم آسیب جدی از خود بروز می‌داده است. در نتیجه پژوهشگران به این فکر افتاده‌اند که ممکن است ترمیم کبد به چیزی بیش از ساخت سلول تازه و جایگزین کردن سلول‌های آسیب‌دیده نیاز داشته باشد. این پژوهشگران امیدوارند با تحقیق و بررسی بیشتر در این زمینه راه‌های جدیدی برای درمان آسیب‌های کبدی کشف کنند و بدین ترتیب مبتلایان به این بیماری را نجات دهند.

بعد می‌شود. همچنین مدت زمان خوابیدن با بهبود میزان حساسیت به انسولین و کاهش اشتها و میل به خوردن شیرینی و شوری مرتبط است.

۴. **استرس خود را کنترل کنید**برخی افراد در مواقعی که مضطرب هستند، به مصرف شیرینی‌جات رو می‌آورند. سعی کنید با نوشیدن آب، تنفس عمیق و دوری از موقعیت تنش‌زا، بر استرس و اضطراب خود غلبه کنید تا به سمت مصرف شیرینی‌جات نروید.

۵. **پیاده‌روی سریع داشته باشید** پیاده‌روی به دو دلیل برایتان مفید است؛ اول، سبب هضم وعده غذایی قبلی می‌شود. دوم این که ورزش باعث آزاد شدن اندورفین در مغز و ایجاد حس خوب می‌شود که می‌تواند به از بین بردن ولع شیرینی‌جات کمک کند.

### دانشتنی‌ها

### ۴ اشتباه در بهداشت شخصی

۱. **لیف کشیدن زیاد و محکم**پوست هر ۶ هفته یک‌بار احیامی‌شود و لایه برداری زیاد باعث خشک و تحریک شدن پوست می‌شود. استفاده از لیف‌های لופا در حمام نوعی لایه برداری فیزیکی محسوب می‌شود. بنابراین بیشتر از ۲ بار در هفته از آن استفاده نکنید.

۲. **عوض نکردن کفی کفش**اگر گزارش «روزیاتو»، اگر از کفشی به‌طور منظم استفاده می‌

کنید بهتر است کفی‌های آن را هر ۶ تا ۱۲ ماه یک‌بار عوض کنید. اول این که، کفی‌های قدیمی دیگر نمی‌توانند تکیه‌گاه مناسبی برای انتخابی کف پا باشند و دوم این که به دلیل باکتری‌ها رفته رفته بو می‌گیرند. به همین دلیل است که پوشیدن کفش بدون جوراب در ست نیست.

۳. **شستن صورت با صابون آنتی باکتریال** اقوی‌تر بودن همیشه به معنای بهتر بودن نیست. بهتر است از هر گونه شوینده‌ای که پوست را خشک و تحریک می‌کند، دوری کنید. بنابراین از صابون‌های قوی از جمله صابون‌های آنتی باکتریال دوری کنید. خاصیت آنتی بیوتیک این صابون‌ها این است که چربی طبیعی و مفید پوست را که برای حفظ رطوبت آن ضروری است، از بین می‌برد.

۴. **مسواک زدن طولانی و محکم**ا پژوهش‌ها نشان داده‌مسواک زدن دندان‌ها با فشاری بیش از ملائم یا مسواک زدن برای بیش از ۲ دقیقه کمکی به تمیزتر شدن آن‌ها نمی‌کند. به علاوه، این کار ممکن است ریسک بروز مشکلات دهانی و دندان‌ی را افزایش دهد.

### دانشتنی‌ها

### خطرات استفاده از گن‌های کمر را جدی بگیرد

فرش قرمز مراسم و جشنواره‌های سینمایی پر شده از سلبریتی‌هایی که بدون رژیم غذایی و با استفاده از گن‌هایی سعی در متناسب نشان دادن اندام خود دارند. رفتاری که با تسری آن به مردم معمولی، سلامتی افراد زیادی را با خطرات جدی مواجه می‌کند. به گزارش «ایندپندنت»، کارشناس معتقدند گن کمر، بسته به میزان محدودیتی که ایجاد می‌کند، می‌تواند به دشواری در تنفس و بیهووشی منجر شود. علاوه بر این، فشرده شدن اندام‌های داخل شکم ممکن است به گوارش آسیب بزند و به تضعیف عضلات پشت منجر شود. پوشیدن این گن‌ها امکان دارد در بلندمدت هم شکل قفسه سینه را تغییر دهد و معیوب کند. متخصصان می‌گویند پوشیدن گن‌ها اثر دایمی ندارد و به از دست دادن چربی منجر نمی‌شود، فقط سبب می‌شود وقتی آن را به تن دارید لاغر تر به‌نظر برسید. به گفته کارشناسان کلینیک کیولند، پوشیدن گن کمر به مدت طولانی همچنین ممکن است به دلیل کمبود اکسیژن و جریان خون ضعیف، به مشکلات تنفسی و قلبی، مشکلات گوارشی مانند بازگشت اسید به مری، تحریک پوستی و ضعف عضلات در اندام‌های داخلی منجر شود. متخصصان می‌گویند اگر مایلید گن کمر بپوشید به مدت کوتاهی در حد چند ساعت برای یک مهمانی مهم بسن‌ده کنید و برای چند روز متوالی سراغ این کار نروید و فراموش نکنید راه ایمن‌تر برای باریک کردن کمر، ورزش و خوردن غذاهای سالم است.

### تازه‌ها

### اختلال خواب به‌خاطر تلفن همراه

با وجود هشدارهایی که درباره استفاده بیش از حد از صفحه‌نمایش در شب وجود دارد، بسیاری از مردم هنوز قبل از رفتن به رختخواب از تلفن خود استفاده می‌کنند. لیزا اشتراس، متخصص درمان شناختی رفتاری اختلالات خواب می‌گوید: «میلیون‌ها دلیل وجود دارد که نشان می‌دهد صفحه‌نمایش برای خواب افراد مشکلات فراوانی ایجاد می‌کند.» او می‌افزاید: «مغز نور الکتریکی را به عنوان نور خورشید که تولید ملاتونین را سرکوب می‌کند، شناسایی کرده‌و این باعث می‌شود خواب عمیق به‌تاخیر بيفتد.» خواب‌ناکافی با پیامدهای منفی سلامتی مرتبط است. یک مطالعه که به‌تازگی انجام‌شده نشان داد که اختلال خواب در دهه‌های ۳۰ و ۴۰ زندگی ممکن است حتی با مشکلات حافظه و تفکر در آینده مرتبط باشد. تحقیقات نشان داده که تلفن‌های هوشمند به‌صورت مشخص ریتم شبانه‌روزی خواب افراد و همچنین عملکرد بسیاری از هورمون‌ها را مختل می‌کند. میلسا میلاناک، دانشیار دانشکده پزشکی دانشگاه کارولینای جنوبی که در زمینه سلامت خواب تخصص دارد، می‌گوید که مغز افراد باید قبل از خواب آرام بگیرد تا خواب عمیق که می‌تواند ترمیم اعضای بدن را هموار سازد، حاصل شود. الگوریتم‌هایی که از سوی سازندگان وسایل ارتباط جمعی، بازی‌های رایانه‌ای و... طراحی شده در بسیاری از موارد کاربران رسانه‌های اجتماعی را مجبور می‌کند تا بیش از زمانی که مدنظر دارند در فضای مجازی سپری کنند.» مطالعات همچنین نشان می‌دهد که این سیکل می‌تواند بر سلامت روان و جسم افراد نیز اثر منفی داشته باشد. پژوهشگران می‌گویند برخی اصلاح رفتارها مانند خواندن کتاب فیزیکی پیش از خواب می‌تواند مفید باشد. میلاناک پیشنهاد می‌کند افراد پیش از خواب کارهایی چون دوش آب گرم، گوش دادن به پادکست، تهیه‌ناهار برای روز بعدو گذراندن وقت با خانواده انجام دهند. سایر نکات خواب عبارت‌اند از: تنظیم زمان خواب زود هنگام، داشتن یک برنامه خواب ثابت و مطلوب و آرام کردن اتاق خواب.

## دعوت‌نامه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان بردسکن (نوبت دوم)

به اطلاع کلیه اعضا می‌رساند مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم این شرکت تعاونی در روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۱۴ ساعت ۸ صبح از ظهر در محل سانی مدرسه شهید عاشوری بر گزای می‌گردد هر عضو میتواند وکالت اعضا دیگر را داشته باشد دفتر فرهنگ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۱۴ جهت تأیید و گشایش‌ها تعیین می‌گردد کلیه اعضایی که مایل می‌باشند به عنوان بازرس گنیدما شوند می‌توانند مدارک خود را تا یک هفته پس از انتشار آگهی به دفتر فرهنگه تحویل نمایند.

### مستور جلسه

- استماع گزارش هیات مدیره و بازرسین مربوط به سالهای ۱۴۰۰و ۱۴۰۱و ۱۴۰۲
- تصویب تراز و اسناد مالی شرکت در سال ۱۴۰۰و ۱۴۰۱و ۱۴۰۲
- گزارش بودجه ۱۴۰۱و ۱۴۰۲و تصویب بودجه سال ۱۴۰۳
- انتخاب بازرسین اصلی و علی‌البدل برای اسال مالی ۱۴۰۳
- تصمیم گیری در مورد سود شرکت در سال ۱۴۰۰و ۱۴۰۱و ۱۴۰۲

### شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان بردسکن