روزنامه طلوع

تاریخ ۷ اردیبهشت ۱۳۹۹ یکشنبه

صفحه ۶

شماره ۲۷۷۷

سال بیست و ششم

ضرب‌المثل‌های جهان

بشکه‌ی خالی بلندترین صدا را ایجاد می‌کند.

روسی

سلامت

چرا کودکان ناخن می‌جوند؟

جویدن ناخن معمولاً از دوران کودکی شروع می‌شود و در دوران نوجوانی به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد و با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد، گرچه ممکن است این عادت تا بزرگسالی هم ادامه یابد. آمارها نشان داده است که ناخن جویدن در نوجوانان با افزایش قابل‌توجه رفتارهای بدون تمرکز و بروز مشکلاتی در مراحل گذر در زندگی فردی و احساس بی‌ثباتی مرتبط است.

چگونه ناخن جویدن کودکان را ترک دهیم؟

بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، عنوان‌شده است که جویدن ناخن در مجموعه اختلالات وسواسی-اجباری دسته‌بندی‌شده و با آن مرتبط است.

بر طبق طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها می‌توان گفت که جویدن ناخن که همراه با دیگر اختلالات رفتاری و احساسی بوده و شروع آن معمولاً در دوران کودکی و نوجوانی اتفاق می‌افتد، طبقه‌بندی می‌شود، مانند مکیدن انگشت شست و انگشت در بینی کردن.

جویدن ناخن یک عادت نامناسب است و علت دقیق آن قابل‌بحث است. یکی از دلایل ناخن جویدن می‌تواند ریشه در فاکتورهای فامیلی داشته باشد، هرچند این علت که آیا فاکتورهای خانوادگی مربوط به تقلید رفتار ناخن جویدن در سایر اعضای خانواده و یا ریشه‌های ژنتیکی، تأثیر دارد یا خیر، هنوز ناشناخته است.

عوامل روان‌شناختی اصلی که با این رفتار مرتبط هستند شامل، استرس، نگرانی، اضطراب و خلق‌وخوی غیرمتمرکز است. درواقع می‌توان گفت عادت ناخن جویدن در کودکان مکانیزمی است برای مقابله با شرایط استرس‌زا و از طرف دیگر هم عدم فعالیت مناسب (فعالیت کم، خستگی)، گرسنگی و یا پایین بودن اعتمادبه‌نفس ممکن است باعث ناخن جویدن در کودکان شود.

تصور می‌شود که ناخن جویدن در کودکان یک رفتار خودکار و غیرعادی است. محققان معتقدند که در برخی کودکان عادت ناخن جویدن با اختلالات روانپزشکی همراه است و حداقل یک اختلال مرتبط با روانپزشکی در بیش از دو سوم کودکانی که به کلینیک روانپزشکی مراجعه می‌کنند وجود دارد. جالب این‌که بیشتر از نیمی از والدین این کودکان، حداقل یک بیماری روانپزشکی داشتند، به‌ویژه اختلال افسردگی حاد.

بیماری‌های روانی که اغلب در رابطه با ناخن جویدن کودکان و نوجوانانی که به درمانگاه بهداشت و ارجاع داده می‌شوند، شامل:

اختلال کمبود توجه، بیش فعالی، اختلال اضطراب جدایی، اختلال تومور، اختلال وسواس فکری، عقب‌ماندگی ذهنی، اختلال افسردگی حاد، اختلال اضطراب عمومی و اختلال هراس گزارش شده است.

بیش از یک‌چهارم کودکان و نوجوانان به یکی از این اختلالات دچار بودند. درنهایت، رفتارهای کلیشه‌ای مانند لرزیدن لب، کوبیدن سر، برداشتن پوست و کشیدن مو در بیش از ۶۰٪ کودکان مبتلا به ناخن جویدن هم مشاهده شده است.

عوارض ناخن خوردن

در اغلب موارد، عوارض ناخن جویدن بیشتر به‌صورت نامناسب شدن شکل ظاهری انگشتان بوده و منحصراً در حوزه زیبایی جای می‌گیرد. بااین‌حال، در برخی موارد شدت ناخن جویدن، بر کیفیت زندگی بیمار تأثیر می‌گذارد. به‌طور اجتماعی ناخن جویدن عادت ناخوشایندی است که می‌تواند باعث تحقیر، سرکوب‌های احساسی و آسیب‌های اجتماعی شود. علاوه بر اثرات روحی روانی و سلامتی، ناخن جویدن به‌طورکلی ازنظر دیگران نوعی رفتار ناخوشایند در نظر گرفته می‌شود. از طرفی برخی افراد، به جویدن ناخن کفایت نکرده و ناخن را قورت می‌دهند و می‌خورند. این کار می‌تواند پیامدهای بسیار بدی برای فرد داشته باشد. درواقع، ناخن خوردن می‌تواند باعث کوتاه شدن پایه ناخن و یا حتی دردهای شدید معده و یا خونریزی معده شود. علاوه بر این، ناخن خوردن می‌تواند منجر به پارونیشیا، عفونت‌های باکتریایی ثانویه و ویروس هر پس سیمپلکس از ضایعات تبخال دهانی شود. سایر اثرات فیزیکی ناخن خوردن مربوط به دهان و دستگاه گوارش است. بثورات پوستی، ناراحتی سیستم گوارش، مشکلات دندان و ترک‌های کوچک در ناخن‌ها از عوارض این عادت نامناسب است. همچنین ناخن جویدن ممکن است باعث آبسه شده و به لثه آسیب برساند. یکی دیگر از عوارض ناخن جویدن این است که ممکن است عفونت‌ها و باکتری‌ها را از راه ناخن به دهان و درنتیجه بدن منتقل کند. ناخن خوردن، همچنین می‌تواند به اختلالات تمپورومندیبولار منجر شود. این عادت نادرست می‌تواند خطر ابتلا به عفونت پوسیدگی گوارشی را هم در دستگاه گوارش افزایش دهد. این اختلال بیشتر در کودکان مشاهده می‌شود.

راهکارهایی برای درمان ناخن جویدن کودک

به‌طورکلی، ناخن جویدن یک وضعیت حاد و نگران‌کننده نیست و این عادت اغلب به‌مرورزمان از بین رفته و خودبه‌خود حل می‌شود؛ بنابراین ممکن است در موارد خفیف، درمان خاصی لازم نباشد زیرا در موارد خفیف، ناخن جویدن منجر به عواقب جسمی یا اجتماعی مهمی نمی‌شود.

بااین‌وجود، ناخن جویدن درصورتی‌که با سایر اختلالات همراه باشد، نیاز به مراقبت‌های ویژه دارد. برای درمان این عادت، ابتدا سابقه پزشکی کودک (از جمله جنبه‌های روان‌شناختی) و معاینه کامل پزشکی صورت می‌گیرد.

اضطراب منتشره

هدف از روش‌های درمانی، مدیریت مواردی برای از بین بردن استرس کودک و ارائه پشتیبانی، انگیزه و کمک به نگرانی‌های کودک است. کلید موفقیت این است که کودک یا نوجوان انگیزه لازم برای ترک این عادت را داشته باشد. در درمان غیر دارویی معمولاً مداخلات رفتاری در وسوسه ناخن جویدن در نظر گرفته می‌شود. بااین‌حال، تغییر عادت، زیربنای درمان رفتاری بوده و اجزای اصلی تغییر عادت عبارتند از آموزش، آگاهی، آرام‌سازی، پاسخ رقابتی و جایگزینی.

عوارض مصرف ماده مخدر شیشه

دی مت آمفتامین هیدروکلرید یا در اصطلاح شیشه، یک ماده مصنوعی ترکیبی قوی و بسیار اعتیادآور و محرک است. بیشتر مصرف‌کنندگان شیشه از ۱۸ تا ۳۵ سال سن دارند و یکی از دروغ‌هایی که افراد معتاد به این ماده مخدر در ابتدا می‌شنوند این است که این ماده یک محرک است که هیچ‌گونه اعتیادی ندارد.

بیتوته: این ماده در داروهای لاغری غیرمجاز دست‌ساز استفاده می‌شود و بسیار اعتیادآور است. حالتی که شیشه در فرد مصرف‌کننده ایجاد می‌کند شبیه به حالت انسان در زمان اعتیاد به اکستازی است. استفاده از شیشه بسته به میزان مصرف و مدت مصرف می‌تواند همه زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد، طوری که زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی، روانی، روابط و سلامت جسمی فرد را به‌طور کامل به هم می‌ریزد و کم‌کم از بین می‌برد.

مصرف از طریق استنشاق، چشیدن، تدخین، خوردن و تزریق در حال حاضر در کشور رواج دارد و این شیوه‌ها هرکدام زمان بروز و طول اثر متفاوتی دارند.

تزریق آمفتامین‌ها از الگوی مصرف مواد مخدر بینگ به معنای مصرف افسارگسیخته مواد مخدر پیروی می‌کند و بدین ترتیب شیشه پس از ورود به بدن به‌سرعت بر روی دستگاه عصبی مرکزی اثر می‌گذارد اما این اثر کوتاه‌مدت است و باید گفت استنشاق و تدخین اثر بلندتری دارند.

این نوع مصرف با تأخیر بیشتری اثر می‌گذارد و نیاز به مصرف مقدار بیشتری ماده مخدر دارد و باید گفت این اثر دوام طولانی‌تری دارد.

از تأثیرات کوتاه‌مدت ناشی از استعمال شیشه می‌توان به خشکی دهان، افزایش سرعت تنفس، سردردهای طاقت‌فرسا، حالت تهوع، تعرق بیش‌ازاندازه بدن، سرگیجه، بالا رفتن فشارخون، بالا رفتن حرارت بدن، تپش قلب، خشکی، سوزش و ترک لب‌ها، بزرگ شدن مردمک چشم، سیاهی رفتن چشم، لرزش دست‌ها و انگشتان، نوعی حالت سرخوشی، ناآرامی، خشونت و رفتار خصمانه، توهم، پرحرفی، تکرار حرف‌ها و کارهای ساده، تغییر ناگهانی در رفتار و گفتار و اختلال در درک، اختلال و بی‌نظمی در وظایف کلیه و ریه اشاره کرد. استفاده از کریستال می‌تواند نیاز و فعالیت جنسی فرد را به‌طور غیرعادی افزایش دهد البته اکثر این علائم مصرف در مدت

۲۴ تا ۴۸ ساعت فروکش می‌کند.

عوارض مصرف شیشه به‌قدری وحشتناک است که حقیقتاً هرویین و یا قوی‌ترین مخدرهای سنتی در مقابل آن بسیار ضعیف هستند. مصرف‌کننده شیشه در حالت خماری، دست به حرکات جنون‌آمیزی می‌زند.

وراجی و بدبینی از پیامدهای مصرف شیشه

فرد مصرف‌کننده شیشه، وراج و بذله‌گو می‌شود و ساعت‌ها حرف می‌زند و در موارد مصرف بالا، دچار پرخاشگری نیز می‌شود. وراج شدن و تمایل به برقراری هرچه بیشتر ارتباط با دیگران در مصرف‌کنندگان شیشه، نتایج خوشایندی در پی ندارد و مردم عادی متوجه حالات خاص و نابهنجاری فرد می‌شوند که ممکن است به روی او نیاورند. مصرف‌کنندگان شیشه حتی نسبت به افراد غریبه نیز دچار سوءظن و بدبینی می‌شوند که تمام این آثار، تبعات اجتماعی و خانوادگی برای فرد مصرف‌کننده دارد.

خشونت، امری رایج در بین شیشه‌ای‌ها

در مصرف درازمدت مت آمفتامین یا همان شیشه، علائم روان‌پریشی، بدگمانی، اختلالات خلقی، هذیان‌های فکری و توهمات ادراکی دیده می‌شود.

معمولاً توهمات آن‌ها به‌صورت شنیداری، دیداری و برخی مواقع به‌صورت توهمات پوستی یا حسی است؛ یعنی فکر می‌کنند یک حشره از زیرپوستشان دارد حرکت می‌کند و می‌خزد. درنتیجه شروع می‌کنند به سوراخ کردن پوستشان برای بیرون آوردن این حشره. زخم‌های باز و عفونت در دست‌های این‌ها وجود دارد. کاهش شدید حافظه پیدا می‌کنند. توهم‌های شنوایی و بینایی دارند. افسردگی و اختلالات روانی دیگر را هم به دنبال دارد.

عوارض شیشه روی سیستم بدنی

مصرف شیشه جریان متداول خون را که به قسمت مختلف بدن متصل می‌شود، تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث رنگ‌پریده نشان دادن صورت خواهد شد. مصرف متامفتامین به‌صورت متداول، روی دندان‌ها اثر می‌گذارد و باعث بیماری‌ها و ایجاد علائمی بر دهان و دندان می‌شود. متامفتامین بزاق را که به تجزیه اسیدهای مواد غذایی و باکتری‌ها کمک می‌کنند، خشک می‌کند و درنتیجه اسیدهای ناشی از مواد غذایی در مینای دندان می‌ماند و به‌مرور باعث آسیب و از بین رفتن دندان‌ها می‌شود.

بسیاری از این آسیب‌ها غیرقابل‌برگشت است، اما تا حد زیادی به شخص و شدت اعتیاد آن‌ها بستگی دارد. برخی از معتادان ممکن است دندان‌های کاملاً فاسد داشته باشند، اما در برخی دیگر، بعضی حفره‌هایی خفیف بر روی دندان‌ها و علائمی بر روی لثه ایجاد می‌شود.

در کل علائم مصرف مت آمفتامین در افراد متفاوت است.

تکیده شدن چهره با مصرف شیشه

مصرف شیشه موجب ایجاد حالت فرسودگی در چهره و استخوان‌های چهره، برجسته‌تر می‌شود، پوست‌آب می‌رود و قوام خود را از دست می‌دهد.

تکیده شدن اندام و چهره گاهی موجب ایجاد ظاهر زشت در مصرف‌کنندگان می‌شود به‌گونه‌ای که مردم عادی از آنان دوری می‌کنند.

فواید هندوانه برای کودکان

بتاکاروتن موجود در هندوانه پس از ورود به بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. این باعث می‌شود کودک در برابر اختلالات چشم وابسته به سن محافظت شود.

تغذیه در ماه‌های اول زندگی، تأثیر مستقیمی بر آینده کودک دارد؛ بنابراین، والدین باید دقت کنند، بهترین مواد غذایی را برای فرزند خود مهیا کنند تا از رشد مناسب و سالم او مطمئن شوند. یکی از میوه‌هایی که معمولاً کودکان دوست دارند آشنا می‌شوید.

ارزش غذایی هندوانه در هر ۱۰۰ گرم

-کالری: ۳۰
-کربوهیدرات: ۷٫۶ گرم
-چربی کلی: ۰٫۲ گرم
-فیبر غذایی: ۰٫۴ گرم
-قند: ۶٫۲ گرم
-سدیم: ۱ میلی‌گرم
-پروتئین: ۰٫۶ میلی‌گرم
-ویتامین A: یازده درصد
-ویتامین ث: ۱۴ درصد
-کلسیم: ۱ درصد
-آهن: ۱ درصد

- هندوانه به‌سلامت قلب و استخوان‌ها کمک می‌کند

هندوانه حاوی لیکوپن است که عمدتاً برای سلامت قلب و عروق مفید است زیرا به بهبود فشارخون کمک می‌کند. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که هندوانه به دلیل داشتن کلسیم برای سلامت استخوان‌ها نیز مفید است و احتمال پوکی استخوان را کاهش می‌دهد و همچنین سبب تقویت مفاصل کودکان می‌شود.

- هندوانه دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی قدرتمند است

هندوانه ترکیباتی دارد که به کاهش التهاب کمک می‌کند و باعث خنثی کردن رادیکال‌های آزاد می‌شود. حتماً هندوانه رسیده را انتخاب کنید زیرا آن‌ها حاوی ترکیبات ضدالتهابی هستند.

- هندوانه بینایی را بهبود می‌بخشد

بتاکاروتن موجود در هندوانه پس از ورود به بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. این باعث می‌شود کودک در برابر اختلالات چشم وابسته به سن محافظت شود. ویتامین A همچنین به حفظ سلامت پوست، دندان‌ها و استخوان‌های کودکان کمک می‌کند.

- هندوانه به خلاص شدن از مایعات اضافی بدن کمک می‌کند

هندوانه جریان ادرار را افزایش می‌دهد، اما بدون ایجاد فشار بر کلیه‌ها، هندوانه به خلاص شدن مایعات از بدن کمک می‌کند، این تضمین می‌کند که کودک شما به بهترین وجه از مایعات اضافی بدن خود خلاص شود.

- هندوانه سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شود

هندوانه سرشار از ویتامین C است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. ویتامین C همچنین به بهبود زخم‌ها کمک می‌کند؛ بنابراین، اگر کودکتان سیستم ایمنی ضعیفی دارد می‌توانید با دادن هندوانه به او، به روش طبیعی سیستم ایمنی بدنش را تقویت کنید.

- هندوانه هضم غذا را بهبود می‌بخشد

هندوانه غنی از فیبر غذایی است. به همین دلیل به‌سلامت دستگاه گوارش کمک زیادی می‌کند. همچنین به درمان یبوست در کودکان و همچنین سندرم روده تحریک‌پذیر در کودکان کمک می‌کند.

چه زمانی می‌توانید به کودک خود هندوانه بدهید؟

متخصصان توصیه می‌کنند دادن هندوانه به کودک ۶ ماهه یا بزرگتر در شرایط عادی مشکلی ایجاد نمی‌کند بیش از ۹۰ درصد هندوانه از آب تشکیل شده است؛ بنابراین دادن هندوانه به کودک، یک روش عالی برای مرطوب نگه‌داشتن بدن کودک، به‌ویژه در هوای گرم تابستان است.

غذاهای مفید برای بانوان

انتخاب غذاها و نوشیدنی‌هایی که هر روز می‌خورید بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد. انتخاب غذاها و نوشیدنی‌های سالم می‌تواند به جلوگیری یا مدیریت بسیاری از مشکلات سلامتی که بر زنان تأثیر می‌گذارد کمک کند و مطالعات نشان می‌دهد که وقتی یک زن سالم بخورد، همه افراد در خانواده او احتمالاً سالم می‌خورند.

آیا می‌دانید کدام غذاها دارای بیشترین ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند؟ خوردن چیزهای سالم همیشه آسان نیست؛ بنابراین وقتی بشقاب خود را با غذاهای سالم پر می‌کنید، باید اطمینان حاصل کند که مواد مغذی را انتخاب می‌کنید.

به‌عنوان‌مثال کاهو برای شما مناسب است، اما تعویض آن با یکی از سبزیجات پر مغذی تیره و برگ‌دار مانند اسفناج یا کلم حتی بهتر است.

چه نیازهای غذایی منحصربه‌فردی برای زنان وجود دارد؟

زنان نیازهای غذایی بی‌نظیری دارند، از جمله نیاز به تعداد بیشتری ویتامین و مواد معدنی خاص در دوران بارداری یا بعد از یائسگی.

کالری: در اکثر اوقات، زنان به کالری کمتری نیاز دارند. دلیل این امر این است که زنان به‌طور طبیعی ماهیچه‌های کمتری دارند و معمولاً کوچکتر هستند. به‌طور متوسط، زنان بالغ بین ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری در روز نیاز دارند. زنانی که ازنظر جسمی فعال‌تر هستند ممکن است به کالری بیشتری احتیاج داشته باشند. با توجه به سن، قد، وزن و سطح فعالیت خود، به تعداد کالری نیاز داشته باشید.

ویتامین‌ها و مواد معدنی: کلسیم، آهن و اسیدفولیک برای خانم‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

بهداشت باروری: زنان در مراحل مختلف زندگی مانند دوران بارداری و شیردهی یا بعد از یائسگی نیازهای غذایی متفاوتی دارند.

مشکلات سلامتی: زنان به‌احتمال‌زیاد برخی از مشکلات سلامتی مربوط به تغذیه مانند بیماری سلیاک و عدم تحمل لاکتوز و کمبودهای ویتامین و مواد معدنی مانند کم‌خونی فقر آهن را دارند.

متابولیسم: زنان برخی از مواد را به‌طور متفاوتی فرآوری می‌کنند و در استراحت و هنگام ورزش کمتر کالری می‌سوزانند. رژیم غذایی شما مانند برنامه ورزشی باید چیزی باشد که بتوانید از خوردن آن لذت ببرید.

در اینجا لیستی از چند غذای فوق‌العاده وجود دارد که بیشترین مواد مغذی را بر روی بشقاب شما قرار می‌دهند:

کلم بروکلی

سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی ، گل‌کلم و جوانه بروکسل یک مانع مفید در برابر سرطان دارند. به این دلیل است که توصیه می‌کند که هر روز غذاهایی را از آن خانواده غذایی بخورید. در مطالعات آزمایشگاهی، سولفورافان، یک ماده شیمیایی موجود در کلم بروکلی و. است، درواقع سلول‌های سرطانی مانند لوسمی و ملانوم را به‌خودی‌خود تخریب می‌کند. یک مطالعه دیگر نشان داد که این ترکیب ممکن است گسترش سرطان پستان را کند، کند. یک فنجان کلم بروکلی همچنین ۱۳۵٪ نیاز روزانه ویتامین C شما را رفع می‌کند. کلم بروکلی منجمد یا تازه، به‌راحتی در تمام طول سال در بازار عرضه می‌شود. برای به دست آوردن بیشترین استفاده از این سبزیجات فوق‌العاده، آن را خام یا به‌راحتی بخارپز بخورید، پختن زیاد ویتامین C آن را از بین می‌برد.

چغندر

این سبزیجات ریشه‌ای زرشکی شیرین، غنی و آبدار هستند و ارزش غذایی بسیار زیادی دارد، شما واقعاً باید آن‌ها را بهتر بشناسید. نوشیدن یک لیوان آب چغندر ممکن است فوراً فشارخون شما را کاهش دهد. فشارخون بالا می‌تواند به شریان‌های شما آسیب برساند که می‌تواند منجر به بیماری قلبی، لخته شدن خون و سکته مغزی شود. چغندرها با پتاسیم پرشده‌اند که اثرات رژیم غذایی سنگین نمکی را خنثی می‌کند. آن‌ها همچنین ازنظر فولات بسیار غنی هستند که ما نیاز به تولید سلول‌های جدیدی داریم که از آسیب DNA (پیشرو در سرطان) جلوگیری کنیم. آب چغندر همچنین می‌تواند ۱۶٪ قدرت استقامت را افزایش دهد که باعث می‌شود هنگام ورزش احساس خستگی کمتری داشته باشد و بتوانیم طولانی‌تر ورزش کنیم.

زردچوبه

وعده‌های غذایی خود را با زردچوبه طعم دار کنید. زردچوبه یکی از اعضای خانواده زنجبیل است. کورکومین، ماده مغذی گیاهی که رنگ زرد طلایی به زردچوبه می‌بخشد، مدت‌هاست که در طب شرقی برای معالجه عفونت‌ها و کمک به‌سرعت در بهبود زخم مورداستفاده قرار می‌گیرد. این ادویه در درمان شرایطی مانند التهاب، مشکلات گوارشی، آرتروز و آلزایمر مفید است. مناطق هند با مصرف منظم زردچوبه دارای کمترین میزان مبتلا به آلزایمر در جهان هستند. ممکن است با افزایش سن به‌سلامت مغز کمک کند.

به گفته محققان هندی، بدن می‌تواند تنها بخشی از کورکومین را که می‌خوریم جذب کند، اما افزودن فلفل سیاه ممکن است توانایی سیستم ما در استفاده از آن تا ۲۰۰۰٪ را تقویت کند.

ساردین

ساردین یک‌راه ارزان و راحت برای دریافت روغن ماهی، ویتامین D و کلسیم به‌طور هم‌زمان است. یک قوطی ساردین ۱۲۵٪ از نیازهای ویتامین D استخوان شما، ۳۵٪ از کلسیم موردنیاز شما و ۸۸٪ نیاز روزانه به سلنیوم شما را تأمین می‌کند. سلنیوم، یک آنتی‌اکسیدان است که به حفظ سیستم ایمنی بدن در مبارزه کمک می‌کند و سلول‌ها را از آسیب محافظت می‌کند.

کلم پیچ

کلم پیچ بخشی از خانواده کلم بروکلی است؛ بنابراین اگر از کلم بروکلی هراس دارید اما می‌خواهید از مزایای آن استفاده کنید، یاد بگیرید که عاشق این سبزیجات برگ‌دار باشید. نه‌تنها از سرطان پیشگیری می‌کند، بلکه به قلب نیز کمک می‌کند. کلم پیچ دارای ویتامین C (بسیار عالی برای چهره شما) و همچنین کلسیم و ویتامین A است. سبزیجات نیز حاوی کاروتنوئیدهایی مانند لوتئین و زاکزانتین است که به حفظ بینایی و پیشگیری از خستگی چشم کمک می‌کنند، دارایی جدی برای کسانی که در تمام طول روز به صفحه رایانه خیره می‌شوند.