

زمستان 2025 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | 858-495-5500

تندرستی زمستانی - قوی ماندن برای فصل سرما

زمستان می‌تواند حفظ سلامت را با چالش‌های بی‌سابقه‌ای مواجه کند؛ به‌خصوص که بیشتر در داخل خانه جمع می‌شویم، سفر می‌کنیم و با دوستان و خانواده دیدار می‌کنیم. این فعالیت‌ها، در عین حال که دلگرم‌کننده هستند، می‌توانند خطر ابتلا به بیماری را نیز افزایش دهند.



به همین دلیل تمرکز بر پیشگیری در این فصل ضروری است. پیشگیری چیزی فراتر از شستن دست‌ها و زدن واکسن آنفولانزا است. مسئله مهم انتخاب‌هایی است که برای سرمایه‌گذاری روی تندرستی کلی‌تان می‌کنید. زمستان زمان مناسبی برای اولویت دادن به تغذیه مناسب، آب‌رسانی، خواب خوب و ارتباط معنادار با طبیعت است. در این نسخه، ما راهکارهای قابل دسترس و منحصربه‌فردی را برای مراقبت از خود و پیشگیری از بیماری بررسی می‌کنیم. از دستورالعمل‌های تقویت سیستم ایمنی گرفته تا نکاتی برای فعال و سرحال ماندن، توصیه‌های عملی برای کمک به سلامت و تندرستی‌تان در ماه‌های سردتر خواهید یافت. بیایید با هم این زمستان را به فصل شادابی و نشاط تبدیل کنیم. اندکی پیشگیری کمک زیادی به تضمین سلامت شما می‌کند!

تعهد من به پیشگیری از بیماری زمستانی

برای کاهش خطر ابتلا به بیماری، موارد زیر را انجام خواهم داد:



- رژیم غذایی سالم و متعادل خواهم داشت که به سلامت سیستم ایمنی من کمک کند.



- به‌طور منظم آب می‌نوشم تا توانایی بدنم برای مبارزه با بیماری تقویت شود.

- خوب می‌خوابم تا بدنم هر روز صبح بازیابی شود.



- برای آرامش به فضای باز می‌روم.

- برای کاهش انتشار میکروب‌ها، دست‌هایم را مرتب می‌شویم.



زمستان 2025 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | 858-495-5500

امسال زمستان غذای سالم بخورید

سن دیگو تنوع گسترده‌ای از محصولات تازه را دارد! محصولات فصلی اغلب ارزان تر و سرشار از مواد مغذی هستند. در اینجا به آنچه زمستان امسال موجود است اشاره می‌کنیم:



کلمنتین



کلم پیچ



لیمو



سیر



زنجبیل

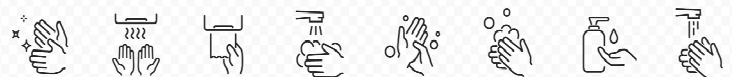
شستن دست‌ها: جای خالی را پر کنید

بیاپید شستن دست‌ها را بررسی کنیم و جاهای خالی را با کلمات یا عبارات مناسب پر کنیم. پیشگیری از بیماری را در این فصل در خود تقویت کنید.

1. نحوه صحیح شستن دست‌ها یعنی به مدت حداقل _____ ثانیه دستانتان را بشوید.
2. استفاده از _____ و آب موثرترین راه برای تمیز کردن دستان شماست.
3. شستن دست‌ها می‌تواند بیماری‌های تنفسی مانند سرماخوردگی را تا _____ % کاهش دهد.
4. فراموش نکنید که زیر _____ خود را نیز بشوید.

الف. صابون پ. ناخن‌های دست
ب. 20 ت. 40

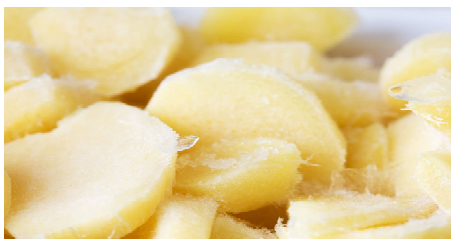
بانک کلمه



کلمه پاسخ: 1) ب 2) الف 3) ت 4) پ

نکته سرآشپز: منجمد کردن زنجبیل

زنجبیل به دلیل خواص ضدالتهابی و فواید تقویت کننده سیستم ایمنی که می‌تواند به پیشگیری از بیماری کمک کند، شناخته می‌شود. منجمد کردن زنجبیل می‌تواند کمک کند تا از دور ریختن قسمت‌های استفاده نشده جلوگیری کنید. و بهتر از هر چیز این است که زنجبیل پس از انجماد تا 6 ماه طعم و مزایای تغذیه‌ای خود را حفظ می‌کند! برای منجمد کردن زنجبیل، پوست آن را بگیرید و آن را در ظرف دربسته نگهداری کنید. می‌توانید آن را کامل یا



رنده شده فریز کنید. برای استفاده آسان، زنجبیل رنده شده را می‌توان در سینی‌های قالب‌دار به مقادیر کم تقسیم کرد. وقتی زنجبیل را کامل منجمد می‌کنید، رنده کردن و استفاده آن در سوپ، خورش و چای آسان می‌شود.

برچسب را بشناسید: مواد معدنی برای سلامت سیستم ایمنی

Sodium / Sodium	190 mg	8 %	10 %
Potassium / Potassium	50 mg	1 %	7 %
Carbohydrate / Glucides	4 g	8 %	10 %
Fibre / Fibres	0 g	0 %	0 %
Sugars / Sucres	3 g		
Protein / Protéines	2 g		
Vitamin A / Vitamine A		0 %	8 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %	0 %
Calcium / Calcium		0 %	15 %
Iron / Fer		30 %	30 %
Thiamine / Thiamine		45 %	45 %

برچسب‌های تغذیه‌ای می‌توانند کمک کنند تا بدانیم چقدر مواد معدنی برای تقویت سیستم ایمنی بدن ما ضروری است. با خواندن برچسب‌ها و هدف گرفتن درصد مناسب ارزش روزانه (DV) برای هر ماده معدنی، می‌توانید سیستم ایمنی خود را قوی نگه دارید و از بیماری جلوگیری کنید. چند نکته:

کلسیم: کلسیم برای استخوان‌های قوی ضروری است و با کمک به ارتباطات سلولی و ترمیم بافت، به عملکرد سیستم ایمنی کمک می‌کند. غذاهایی را مدنظر قرار دهید که حدود 20 تا 30 درصد از ارزش روزانه را در هر وعده تأمین کنند (به عنوان مثال، یک فنجان شیر گیاهی غنی‌شده یا ماست). منابع رایج شامل محصولات لبنی و سبزیجات برگ‌دار است.

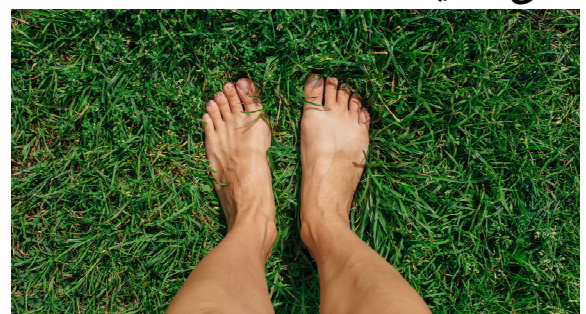
روی: روی با فعال کردن سلول‌های T و کاهش مدت سرماخوردگی، نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی دارد. به دنبال غذاهایی باشید که 15 تا 30 درصد از ارزش روزانه را در هر وعده تأمین کنند؛ مانند گوشت، صدف، حبوبات، آجیل و دانه‌ها.

منیزیم: منیزیم به تنظیم پاسخ‌های ایمنی، کاهش التهاب و مدیریت استرس و در نتیجه، تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. غذاهایی را مدنظر قرار دهید که 10 تا 25 درصد از ارزش روزانه را در هر وعده تأمین کنند؛ مانند آجیل، دانه‌ها و سبزیجات برگ‌دار.

تمرین تماس با زمین

«تماس با زمین» یا «تماس با خاک» تمرینی است که در آن پوست برهنه‌تان را مستقیماً روی زمین قرار می‌دهید. تحقیقات نشان داده است که 20 تا 30 دقیقه این تمرین می‌تواند مزایای سلامتی داشته باشد، از جمله کمک احتمالی به سیستم ایمنی با کاهش التهاب، استرس و افزایش آنتی‌اکسیدان‌ها.

این تمرین را با 5 تا 10 دقیقه قرار دادن پای برهنه روی چمن، خاک یا ماسه شروع کنید و به تدریج زمان خود را افزایش دهید. برای ایمنی، جاهای تمیز و عاری از اشیاء تیز را انتخاب کنید. این تمرین باعث آرامش می‌شود و ممکن است استرس و التهاب را کاهش دهد.



زمستان 2025 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | 858-495-5500

کانون توجه گروه - سرزندگی در باغ



در ماه اکتبر، اعضای جامعه در Mt. Hope Community Garden برنامه درسی جدیدی را توسط Leah's Pantry به نام دور میز با بزرگان به صورت آزمایشی اجرا کردند. در حالی که بیرون نشسته بودند، شرکت کنندگان از این برنامه که متمرکز بر سلامت در طول زندگی بود لذت بردند. به اشتراک گذاری سنت‌های مسن‌ترین افراد جهان در زمینه غذا، سیستم‌های اعتقادی، شیوه‌های حرکتی و حمایت اجتماعی که به بهبود سلامت کمک می‌کند.

کانون توجه منابع: مراکز بهداشت عمومی شهرستان سن دیگو



یکی از راه‌های به روز ماندن در مورد واکسن‌ها، دریافت آن‌ها در مراکز بهداشت عمومی شهرستان است؛ جایی که نیازی به بیمه ندارید. شش مکان در اطراف شهرستان سن دیگو وجود دارد. واکسن‌های معمول بزرگسالان، واکسن‌های معمول دوران کودکی و واکسن‌های فصلی در دسترس هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره 2966-358-866 تماس بگیرید یا به آدرس زیر مراجعه کنید:

https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/immunization_branch/Getting_Your_Vaccines.html

سوپ تقویت‌کننده سیستم ایمنی

مناسب برای 4 نفر | 50 دقیقه | منبع: غذای خوب بخورید 101 ترکیبات:

طرز تهیه:

- پیاز و سیر را در روغن زیتون تفت دهید.
- زردچوبه، عصاره، هویج و نخود را اضافه کنید. آن را 15 دقیقه بپزید.
- کلم پیچ و آب لیمو را اضافه کنید و هم بزنید. 5 دقیقه دیگر بپزید.
- با نمک، فلفل و پاپریکا مزه‌دار کنید و نوش جان کنید!



- 1 قاشق غذاخوری روغن زیتون
- 1 پیاز کوچک، خرد شده
- 2 حبه سیر، خرد شده
- 1 قاشق چای‌خوری زردچوبه
- 1 قاشق چای‌خوری نمک
- 1 قاشق چای‌خوری فلفل
- 1 قاشق چای‌خوری پاپریکا
- 4 فنجان عصاره سبزیجات
- 2 عدد هویج، ریز شده
- 1 فنجان کلم پیچ یا اسفناج
- 1 قوطی نخود، آبکشی شده
- آب 1 عدد لیمو