

اولین زبان مصنوعی انسان ساخته شد



ما هنگام خشک شدن دهان احساس کاغذ سنباده‌ای می‌دهد، با طبیعت نرم بافت زبان در تضاد است. این تضادها در کنار هم، «فضای پیچیده‌ای» را برای محققان مواد در زمان تلاش برای تکثیر زبان انسان در آزمایشگاه ایجاد می‌کنند. بنابراین محققان برای تولید این زبان مصنوعی توجه خود را به قسمت پشتی زبان متمرکز کردند جایی که برخی از این برآمدگی‌های کوچک حاوی گیرنده‌های چشایی هستند اما بسیاری از آنها چنین گیرنده‌هایی ندارند.

همچنین می‌تواند با تقلب در مواد غذایی و داروهای خوراکی تجویز شده مبارزه کند و به ابداع فناوری‌های جدید تغذیه‌ای منجر شود. دکتر «افرن آندابلو-رایز» نویسنده این تحقیق گفت: ما قصد داشتیم خصوصیات مکانیکی زبان انسان را در سطحی تکرار کنیم که استفاده از آن در آزمایشگاه برای تکرار شرایط فرآیند دهانی انسان آسان باشد. صدها ساختار جوانه مانند کوچک به نام «papilla» بافت زبری به زبان می‌دهد. این زبری که به زبان

افزایش خطر مرگ ناشی از کرونا بر اثر آسیب بطن راست قلب

محققان دریافتند بیماریانی که مبتلا به آسیب بطن راست قلب هستند، بیش از سایرین در معرض خطر مرگ ناشی از ابتلا به کووید ۱۹ قرار دارند. به گزارش ایرنا، در این بررسی‌ها مشخص شد آسیب‌دیدگی بطن راست قلب، یک شاخص بسیار مهم مستقل برای بروز علائم شدید بیماری کووید ۱۹ است و احتمال مرگ افراد دارای این فاکتور ریسک، در اثر ابتلا به کووید ۱۹، به طور متوسط ۲ و نیم برابر بیش از سایر افراد است.

راهکار

پنج در مان خانگی برای بهبود لب‌های ترک خورده

ترک خوردن لب‌ها ممکن است به واسطه سرد و خشک بودن هوا یا کم آبی بدن رخ دهد. برخلاف پوست دیگر قسمت‌های بدن، لب‌ها دارای غدد چربی نیستند و نمی‌توانند چربی‌های طبیعی برای پیشگیری از خشک شدن پوست خود را تولید کنند. این به معنی آن است که بدون مراقبت مناسب، احتمال خشک شدن لب‌ها نیز بیشتر می‌شود. به گزارش عصر ایران، برخی درمان‌های خانگی که می‌توانند برای حفظ رطوبت لب‌ها مفید باشند عبارتند از:

ژل پرتولیوم

ژل پرتولیوم که با نام تجاری وازلین شناخته می‌شود یکی از مواد کلیدی در بسیاری از بالم‌های لب است زیرا سدی محافظ برای حفظ رطوبت در پوست ایجاد می‌کند. این شرایط برای پیشگیری از خشک شدن لب‌ها ضروری است. اما ژل پرتولیوم بیشتر به عنوان یک مانع عمل کرده و از لب‌ها در برابر از دست دادن رطوبت محافظت می‌کند و در تولید رطوبت نقش ندارد.

آلونه‌ورا

آلونه‌ورا یک گیاه ساکولنت است که ژلی مرطوب‌کننده را در برگ‌های خود تولید می‌کند. استفاده از ژل آلونه‌ورا می‌تواند به هیدراته نگه داشتن لب‌ها و پیشگیری از خشک شدن آنها که می‌تواند به ترک خوردگی منجر شود، کمک کند. همچنین، آلونه‌ورا حاوی مولکول‌هایی به نام پلی‌ساکاریدها است که به تشکیل پیوند بین رطوبت با پوست کمک کرده و لب‌ها را هیدراته نگه می‌دارد. این به ویژه برای لب‌های ترک خورده مفید است زیرا پلی‌ساکاریدها پوست را به تولید سلول‌های جدید تشویق می‌کند که به بهبود سریع‌تر زخم‌ها و ترک‌ها کمک می‌کند.

عسل

عسل یک گزینه درمانی خوب برای لب‌های ترک خورده است زیرا ماده‌ای است که رطوبت را به خود جذب می‌کند، از این رو، می‌تواند رطوبت را از هوا به سمت لب‌ها جذب کند. همچنین، عسل از خواص درمانی برخوردار است و ممکن است به بهبود زخم‌ها و ترک‌های ایجاد شده روی لب‌ها کمک کند. افزون بر این، عسل از خواص ضد باکتری برخوردار است و از ایجاد عفونت به واسطه بروز زخم و ترک خوردگی در لب‌ها پیشگیری می‌کند.

روغن نارگیل

روغن نارگیل یک ماده نرم‌کننده است لذا برای حفظ رطوبت در لب‌ها و پیشگیری از خشک شدن آنها گزینه خوبی محسوب می‌شود. همچنین، روغن نارگیل از خواص ضد التهاب برخوردار است. این به معنی آن است که روغن نارگیل می‌تواند به تسکین درد و ناراحتی که گاهی اوقات به واسطه لب‌های ترک خورده شکل می‌گیرد، کمک کند. خاص ضد باکتری روغن نارگیل نیز به پیشگیری از بروز عفونت در نتیجه زخم‌های باز روی لب‌ها کمک می‌کند. شما می‌توانید روغن نارگیل را با شکر ترکیب کرده و به عنوان یک لایه برردار ملام برای کمک به حذف سلول‌های مرده پوست از روی لب‌ها استفاده کنید.

لایه بردار شکر

زمانی که سلول‌های مرده پوست روی لب‌ها انباشته می‌شوند، مانع از رسیدن رطوبت کافی به لب‌ها می‌شوند. لایه برداری ملایم پوست با یک لایه بردار شکر می‌تواند به حذف سلول‌های مرده پوست ناشی از ترک خوردگی کمک کند. آماده کردن لایه بردار شکر ساده است. آنچه باید انجام دهید در ادامه ارائه شده است: یک قاشق غذاخوری شکر و یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل یا عسل را در یک ظرف یا هم ترکیب کنید. مواد را به خوبی یا هم ترکیب کرده و این لایه بردار را با انگشت تمیز روی لب‌ها خود بکوبید. لب‌ها را با حرکات دایره‌ای برای یک دقیقه به آرامی مالش دهید. سپس، میزان اضافه لایه بردار را از روی لب‌ها خود پاک کنید. در انتها، از ژل پرتولیوم یا مقداری روغن نارگیل برای مرطوب نگه داشتن لب‌های خود استفاده کنید. اگر پس از استفاده از لایه بردار شکر از یک مرطوب‌کننده استفاده نکنید، این می‌تواند شرایط لب‌های ترک خورده را بدتر کند.



نکته

ورزش مناسب برای تقویت ریه‌ها

یک متخصص بیماری‌های عفونی گفت: به نظر می‌رسد بدن افراد چاق کمتر از افراد عادی نسبت به واکسن کرونا پاسخ مثبت بدهد. همچنین طبق گزارشات، دیده شده که اثر واکسن هیاتیت B نیز در افراد چاق کمتر بوده است. مسعود مردانی، در گفتگو با فارس با بیان اینکه متأسفانه افراد چاق در صورت ابتلا به کرونا هم شکل وخیم‌تر را می‌گیرند اظهار داشت: بنابراین داشتن رژیم غذایی مناسب و پرهیز از اضافه وزن چاقی یکی از راه‌های پیشگیری از کرونا است. مردانی درباره تأثیر ویروس کرونا بر سیستم ایمنی زنان و مردان هم خاطرنشان کرد: اثر ویروس کرونا بر زن و مرد متفاوت عمل می‌کند، در واقع تفاوت‌های ژنتیکی بین آقایان و خانم‌ها وجود دارد که باعث ابتلای بیشتر مردان به کرونا می‌شود و حتی افزایش مرگ و میر بر اثر کرونا در مردان نسبت به زنان دیده شده است. مردانی ورزش‌های هوازی ریوی برای بهبود اکسیژن‌رسانی و تقویت ریه افراد مبتلا به کرونا را مفید دانست و گفت: حتی موقعیت‌ها و حرکاتی که در تصاویر و فیلم‌ها آموزش داده می‌شود برای بهبود مبتلایان به کرونا می‌تواند کمک‌کننده باشد و زودتر بهبود می‌یابند. وی توصیه‌ها هم برای افراد سالم داشت: افراد سالم می‌توانند برای پیشگیری از بیماری و تقویت ریه هایشان نفس عمیق بکشند. همچنین ورزش‌های صبحگاهی به منظور تقویت ریه بسیار خوب است.

توصیه

این میوه سیستم ایمنی‌تان را قوی می‌کند

یک متخصص تغذیه گفت: به میوه‌ای با طعم مبطوع از خانواده سیب است. سیب مرضی صفتی، در گفتگو با فارس، ادامه داد: هر ۱۰۰ گرم «به» حاوی ۵۷ کیلوکالری انرژی است و در مقایسه با سیب و گلابی، به از نظر محتوای آنتی‌اکسیدان‌های پلی‌فنولیک غنی‌تر است. به میوه‌ای غنی از ویتامین، مواد معدنی و فیبر غذایی است. وی خاطرنشان کرد: میوه رسیده به، حاوی مقادیر فراوانی ویتامین C است؛ به طوری که هر ۱۰۰ گرم به، ۲۵ درصد نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می‌کند؛ ضمن اینکه باید توجه کنیم میوه‌های غنی از ویتامین C با حذف رادیکال‌های آزاد به سلامتی بدن، تقویت سیستم ایمنی، کاهش ابتلا به عفونت و کاهش شرایط التهابی کمک می‌کند. صفوی خاطر نشان کرد: به همچنین منبع خوبی از مس، سلنیوم، آهن، پتاسیم، منیزیم و ویتامین‌های گروه ب از قبیل تیامین، ریبوفلاوین و پریدوکسین است؛ اگرچه هنوز اطلاعات کافی وجود ندارد اما برخی شواهد حاکی از آن است که میوه به، همانند گلابی، دارای ویژگی‌های ضد التهابی و ضد آزرژی است. وی اضافه کرد: علاوه بر میوه به، دانه آن نیز دارای خواصی از قبیل بهبود سرفه، گلودرد و برونشیت است. همچنین دانه این میوه در بهبود عملکرد دستگاه گوارش نقش ایفا می‌کند؛ البته باید به این نکته توجه داشت که دانه به را نباید جوید؛ چرا که دانه حاوی ترکیبی به نام آمیگدالین است که به سیانوریک اسید تجزیه می‌شود و ماده‌ای سمی است. این متخصص تغذیه یادآور شد: مصرف زیاد آن می‌تواند خطرناک باشد؛ بنابراین توصیه می‌شود که لعاب دانه این میوه استفاده شود.

هشدار

مهم‌ترین علل بروز پوکی استخوان

یک متخصص طب سنستی در ارتباط با مهم‌ترین علل پوکی استخوان، به افزایش سن اشاره کرد و گفت: ورزش نکردن و سبک زندگی کم تحرک، از دیگر علل بروز این عارضه است. به گزارش مهر، ناصر رضایی پور افزود: برخی جراحی‌ها و بیماری‌های زمینهای چون اختلالات تیروئید، سرطان، مشکلات گوارشی، کلیوی و کبدی و... مصرف داروهای خاص چون لووتیروکسین، کورتون‌ها و ضدتشنج‌ها، به همراه مصرف فلزات سنگین همچون سرب، جیوه در هوای آلوده باعث کاهش توان سیستم ایمنی می‌شوند و سرب حاصل از سوخت ناقص موتور خودروها و کارخانه‌ها، موجب مصرف غذاهای پرورش یافته در این هوای آلوده و کند شدن پاسخگویی و عکس‌العمل سلول‌های ایمنی را فراهم می‌سازد. مظهری ادامه داد: همچنین جیوه و سایر فلزات سنگین وارده از طریق فاضلاب‌های هدایت‌شده کارخانجات به کانال‌های آب رودخانه‌ها، برکه‌ها، دریاچه‌ها و دریاها، ارزشمندترین منبع پروتئین و مفیدترین تأمین‌کننده ید، سلنیوم، کلسیم، آهن و ویتامین‌های A، D، گروه B از زیر سبوسال برده و به علت اثرات زیانبار جیوه بر مغز و اعصاب تأثیر می‌گذارد. وی توصیه کرد: همه گروه‌های سنی باید در ایامی که هوا آلوده است، برای عدم تضعیف سیستم ایمنی بدن ویتامین‌ها و پروتئین‌ها را از مواد می‌تواند موثر باشد.

زندگی

محققان با استفاده از چاپ سه بعدی موفق شدند اولین زبان مصنوعی انسان را بسازند. به گزارش ایرنا، این زبان بیومتریک، خاصیت ارتجاعی، خیس شدن و بافت زبر منحصر بفرد زبان واقعی انسان را با ساختار سیالیکونی مصنوعی خود تقلید می‌کند. محققان برای تولید این زبان مصنوعی، اسکن‌های دیجیتال از زبان واقعی انسان انجام دادند؛ از این زبان مصنوعی می‌توان برای آزمایش‌های خاصه‌های فرآیند دهانی، برخی خوراکی‌ها استفاده کرد. این زبان مصنوعی

آفتاب یزد- گروه زندگی: امروزه بسیاری از افراد دچار عارضه و مشکل زانو درد هستند. افزایش سن عارضه زانو درد را بیشتر و به آرتروز تبدیل می‌شود. میزان ابتلا در خانم‌ها نسبت به آقایان بیشتر است. آرتروز یک بیماری تخریبی در مفصل است. علاوه بر سن، علل ژنتیکی، نوع شغل و حرفه، چاقی، عوامل هورمونی و نژاد نیز می‌توانند در بروز این بیماری دخیل باشند. آرتوکین تراپی نیز روش نوینی است برای پیشگیری از پیشرفت آرتروز و درمان آرتروز است. خاستگاه این تکنیک کشور آلمان است. آرتوکین تراپی به شما این امکان را می‌دهد تا بتوانید به طور مؤثری یک روش بیولوژیکی تحلیلی در مفصل است مبارزه کنید. آرتوکین یک روش بیولوژیکی منحصر بفرد است که تحلیل مفاصل و کمر درد را درمان می‌کند لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینبار به دکتر حسن محمدی، فوق تخصص کنترل و درمان درد گفتگو کرده است.

وی در اینباره می‌گوید: همانطور که همه می‌دانیم آرتروز یک بیماری تخریبی و پیشرونده است که غضروف و مفاصل را درگیر می‌کند و بیشترین مفاصلی که درگیر آرتروز می‌شوند، عموماً زانو‌ها و مفصل لگن هستند.

دکتر محمدی خاطرنشان کرد: هنوز علت مشخصی برای بیماری آرتروز یافت نشده است اما عوامل مختلفی در بروز آرتروز نقش دارند. آرتروز طبقه بندی‌های مختلفی دارد که عبارتند از خفیف، متوسط و شدید است.

این فوق تخصص کنترل و درمان درد بیان کرد: در درجات خفیف آرتروز، پزشکان معمولاً به بیماران در استفاده صحیح از مفصل، رعایت آرتروژنومی و فشار وارد نکردن به آن و استفاده از داروهای ضد التهاب را توصیه می‌کنند اما در مراحل شدید و گریدهای آخر بیمار نیاز به آرتروپلاستی یا تعویض مفصل پیدا می‌کند.

وی ابراز داشت: عوامل بروز آرتروز شامل وجود دفتری‌هایی در اندام‌های فرد، وجود بیماری‌های زمینه‌ای مانند روماتیسم، بالا بودن وزن، داشتن سبک زندگی ناسالم و تأثیر عوامل محیطی است.

دکتر محمدی توضیح داد: امروزه از روش‌های متفاوتی در درمان آرتروز استفاده می‌شود که یکی از این روش‌ها، آرتوکین تراپی می‌باشد. این روش برای بهبود افراد مبتلا به آرتروز ساختن داروی آرتوکین مورد نیاز می‌باشد. خون دریافت شده از

در بین بانوان ناخن‌های بلند طرفداران زیادی دارد و زیبایی را به دستان شما هدیه می‌کند، اما برخی از افراد بنا به دلایلی رشد ناخن هایشان مناسب نیست و به همین خاطر به سمت کاشت ناخن می‌روند که این کار سبب بروز بیماری‌های قارچی، پوستی و از بین رفتن ناخن‌ها می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با رعایت چندین نکات ساده می‌توان به رشد و استحکام بیشتر ناخن‌ها کمک کرد و از شر کاشت ناخن و عوارض بعد از آن آرها شد.

مصرف بیوتین

اگر شما هم جزء آن دسته از افرادی هستید که رشد ناخن‌ها و موهایتان کم است یا ناخن‌هایتان سریع می‌شکنند، این نشانه کمبود میزان بیوتین در بدن شماست. برای دریافت بیوتین می‌توانید از مواد غذایی و خوراکی‌هایی شامل تخم مرغ، آجیل

بهترین اهداکنندگان پلازما بهبودیافتگان کرونا شدید هستند



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بهبودیافتگان از شدیدترین نوع بیماری کرونا، بهترین منبع پلازما برای درمان سایر بیماران مبتلا به این بیماری هستند و می‌توانند به درمان سایر بیماران مبتلا به کرونا کمک کنند. «سایرا کلان» استاد گروه میکروب شناسی گفت: این ویژگی‌های قابل توجه بیمار، نه تنها میزان آنتی بادی بلکه کیفیت آنتی بادی را پیش‌بینی می‌کند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که بیمار بودن و مسن بودن از عوامل هستند که با داشتن واکنش‌های آنتی بادی قوی‌تر ارتباط دارند.

قوی‌ترین واکنش آنتی بادی را دارند، اطیبان ندارند. محققان در این مطالعه خون ۱۲۶ از بیماری کرونایی را که از این بیماری بهبود یافته بودند، آزمایش کردند و تفاوت‌های بسیاری را در سطح آنتی بادی آنها و همچنین توانایی آنتی بادی آنها برای خنثی‌سازی ویروس کرونا کشف کردند. این مطالعه نشان داد که بیمار بودن به اندازه‌ای که فرد مبتلا به کرونا نیاز به بستری شدن در بیمارستان پیدا کند و نیز مرد بودن و مسن بودن از عوامل هستند که با داشتن واکنش‌های آنتی بادی قوی‌تر ارتباط دارند.

همچنین می‌تواند با تقلب در مواد غذایی و داروهای خوراکی تجویز شده مبارزه کند و به ابداع فناوری‌های جدید تغذیه‌ای منجر شود. دکتر «افرن آندابلو-رایز» نویسنده این تحقیق گفت: ما قصد داشتیم خصوصیات مکانیکی زبان انسان را در سطحی تکرار کنیم که استفاده از آن در آزمایشگاه برای تکرار شرایط فرآیند دهانی انسان آسان باشد. صدها ساختار جوانه مانند کوچک به نام «papilla» بافت زبری به زبان می‌دهد. این زبری که به زبان



مزایای روش آرتوکین تراپی نسبت به روش‌های دیگر درمانی دیگر این است که استفاده از این روش به بستری نیاز ندارد و یک روش کاملاً سرپایی می‌باشد و این روش هیچ گونه عارضه‌ای ندارد و نیز استفاده از این روش موجب کاهش مصرف مسکن‌ها می‌شود

ارتوکین تراپی موجب بهبود دردهای ناشی از التهاب مفاصل و دردهای آرتروزی می‌شود و همچنین موجب بهبود کیفیت زندگی فرد می‌شود زیرا فرآیند التهابی پس از تریق به سرعت متوقف می‌شود و برای درمان آسیب‌های ورزشی در ورزشکاران و فوتبالیست‌ها نیز مفید است

آرتروز از کشورهای اروپایی به بازار ایران عرضه شده است. این فوق تخصص کنترل و درمان درد تصریح کرد: روش آرتوکین تراپی می‌تواند در کاهش علائم آزاردهنده آرتروز مانند درد، التهاب مفاصل و تورم موثر باشد. همچنین به کمک روش آرتوکین تراپی می‌توان دردهای ناحیه شانه، گردن، ران را به طور چشمگیری کاهش داد.

وی نحوه انجام روش آرتوکین تراپی را اینگونه تشریح کرد: انجام روش آرتوکین تراپی بدین صورت است که ابتدا با یک سرنگ خون بیمار گرفته می‌شود. حدود ۶۰ تا ۱۰۰ میلی متر از خون بیمار برای ساختن داروی آرتوکین مورد نیاز می‌باشد. خون دریافت شده از

راهکارهایی برای رشد و استحکام ناخن‌ها

حبوبات و غلات سیوس دار، موز و قارچ استفاده کنید.

عدم استفاده مکرر از لاک

بسیاری از افراد عادت دارند تا همیشه ناخن‌های دستشان لاک داشته باشد یا حتی برخی براین باورند که با زدن لاک می‌توانند از شکستن ناخن هایشان جلوگیری کنند، اما هرگز این چنین نیست. هرچند لاک پوششی زیبا برای ناخن‌های شما به حساب می‌آید، اما مانع از گردش اکسیژن در ناخن‌ها و در نهایت سبب خشکی ناخن‌ها می‌شود.

دریافت پروتئین کافی

برای جلوگیری از شکننده بودن ناخن‌هایتان وجود میزان معینی از کراتین در بدن شما لازم و ضروری است. پس اگر شما تمایل به داشتن ناخن‌های زیبا و سالم دارید، اما از مصرف

حسگرهایی که فعالیت ژن‌های درون سلول را

بررسی می‌کنند

پژوهشگران حسگرهای ژنتیکی‌ای ابداع کرده‌اند که می‌توانند فعالیت ژن‌ها را در سلول‌ها مورد بررسی قرار دهند. به گزارش ایسنا، این گروه پژوهشی با استفاده از فناوری اصلاح ژن کریسپر، دستگاه‌های بسیار کوچکی ابداع کرده‌اند که از حسگرها استفاده می‌کنند تا فعالیت و غیرفعال شدن ژن‌ها را در سلول شناسایی کنند. پروتئین‌های نشان‌دهنده این ویژگی‌ها، نسبت به این تغییرات واکنش نشان دهند. این ویژگی، آنها را به یک سیستم بررسی ایده‌آل تبدیل می‌کند. این پژوهش، نخستین گام دانشمندان در ابداع ابزارهای ژنتیکی پیشرفته‌ای است که می‌توانند تغییرات بیان ژن را در سلول تشخیص دهند. پروفیسور «آلفونسو جرمیلو» پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: ما در حال حاضر نمی‌دانیم که چگونه این سیستم ژنتیکی جدید را طراحی کنیم تا بتواند فعال و غیرفعال شدن ژن‌های درون سلول را تشخیص دهد. هدف ما این بود تا روش جدیدی ابداع کنیم که برای گوش دادن به آنچه در سلول می‌گذرد، قابل برنامه‌ریزی کنند.

مصرف بی‌رویه غذاهای حاوی کلسترول ممنوع

مردم در انتخاب، تهیه و خرید مواد غذایی مورد نیاز دقت بیشتری داشته باشند و از خرید مواد بی‌ارزش فاقد استاندارد، تاریخ تولید و یا بدون نام و نشان خودداری کرده و در صورت مشاهده تغییر در طعم، رنگ و ظاهر مواد غذایی از مصرف آن پرهیز کنند. به گفته مظهری، از نگهداری و مصرف مواد غذایی رو به فساد جدا خودداری کنند و تغییرات در رنگ، بو و طعم اولیه نیز دلیل دیگری برآلودگی و فساد ترکیبات مواد غذایی محسوب می‌شود. وی افزود: قارچ و کپک‌های ایجاد شده روی مواد غذایی، نشان‌دهنده آلودگی غذاها بوده و حتی ممکن است نوع کپک آن بسیار خطرناک، سرطانی‌زا و مرگ‌آور باشد، به‌خصوص اگر روی غلات، حبوبات، پسته، بادام و بادام زمینی کپک مشاهده شود، ممکن است از نوع قارچ یا کپک تولیدکننده سم خطرناک افلاتوکسین باشد که سرطان‌زا و مرگ‌آور است. به گفته این متخصص تغذیه، باید از مصرف انواع غذاهای نیمه سفت، مایونز، انواع سس‌های خانگی و یا آماده، سالادهای تهیه شده با کره، خامه، سوسپهای آماده و یا تهیه شده با خامه یا خوراکی‌هایی که با کارگیری ادویه‌های معطر و چاشنی‌های مختلف ممکن است دارای انواع میکروب‌ها بوده و طعم نامطلوب آنها پوشانیده شده باشد، پرهیز کرد.



غذایی مفید مانند گوشت بوقلمون، سیب زمینی هویج، اسفناج، طالبسی، کلم بروکلی، گوجه فرنگی و انبه دریافت کنند. مظهری ادامه داد: همه میوه‌های تازه بخصوص مرکبات و انواع سبزی‌های تازه نیز کمبودهای ویتامین C را جبران می‌کنند و جهت تأمین مواد مغذی مفید برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی به منظور افزایش توان مبارزه با هر نوع آلودگی هوا، غذا و مایعات استفاده، متعادل و متنوع از همه گروه‌های هرم غذایی و تنوع بخشیدن به مواد غذایی مصرفی در هر گروه توصیه می‌شود. وی اظهار داشت: