



انجمن علوم و صنایع غذایی ایران



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



دانشگاه علوم کشاورزی و منابع
طبیعی خوزستان

نشریه آروما



کتابنامه شماره پنج

پاییز ۹۹





امروز
درس خواندن، علم آموزی، پژوهش و
جدیت در کار اصلی دانشجویی،
یک جهاد است .

بیانات در دیدار دانشجویان ۱۳۹۶/۵/۱۷

سخن مدیر مسئول:

با توجه به پیشرفت سریع علم در سال های اخیر، فن آوری های جدید نیازمند منابع به روز و کارآمد هستند که امکان دسترسی آسان به منابع علمی را فراهم می سازد و بی شک یکی از مهمترین این منابع مجلات و نشریات علمی دانشگاهی هستند. این مجلات و نشریات در سطوح تخصصی علمی، امکان ارتباط میان صاحب نظران، دانشمندان و علاقه مندان را فراهم کرده و موجب ارتقای علمی رشته های مورد نظر می شود. هدف ما از انتشار نشریه علمی صنایع غذایی، که به صورت گاهنامه منتشر می شود، معرفی دستاوردهای جدید پژوهشی و ایجاد زمینه تبادل اندیشه و طرح مسائل علمی تازه در رشته علوم و مهندسی صنایع غذایی است

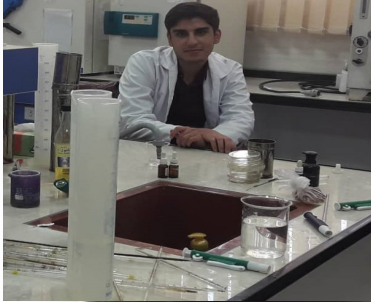
از اهداف مهم این نشریه جمع آوری دستاوردهای جدید در یک مجموعه جهت بهره بردای مفید تر این تحقیقات برای پژوهشگران، اساتید و دانشجویان می باشد. امروزه که علم صنایع غذایی توانسته رابطه خوبی بین علوم زیستی، نانو تکنولوژی و کاربرد آنها در صنعت موفق ایجاد نماید، میبایست در این خصوص پژوهشگران تحقیقات و نتایج خود را از طریق منابع خاص معتبر علمی به اطلاع رسانند تا علاوه بر جلوگیری از تکرار تحقیق، بتوانند از یافته های جدید در پیشبرد اهداف علمی بشریت گام بردارند. زندگی صنعتی انسان امروزی، او را مجاب نموده تا برای بقای بهتر بتواند در علوم پیشرفت نموده و خصوصاً با علوم مرتبط به صنعت غذا در حفظ سلامت خود برای زندگی بهتر برنامه ریزی نماید. امید است نشریه "علوم و مهندسی صنایع غذایی/کشاورزی" با همکاری اساتید و محققین کشور اسلامی ایران بتواند در این امر، موثر و تاثیر گذار باشد. این نشریه پذیرای مقالات علمی پژوهشگران محترم در زمینه های مختلفی بویژه حوزه های بیولوژی، بیولوژی سلولی و مولکولی، میکروبیولوژی، ایمنولوژی و بیوتکنولوژی در حوزه های علوم پایه و علوم کشاورزی می باشد

از کلیه صاحب نظران محترم دعوت به عمل می آوریم که با این نشریه همکاری بفرمایند و با پیشنهادات سازنده خود ما را در هرچه بهتر شدن کیفیت نشریه یاری دهند و نظرات و پیشنهادات خود را به ایمیل زیر ارسال کنند



علی زمانپور پژوهشی
مدیر مسئول نشریه صنایع غذایی - پاییز ۱۳۹۹
ALIZAMANPOR@YAHOO.COM

صاحب امتیاز: انجمن علمی علوم و مهندسی صنایع غذایی / کشاورزی



مدیر مسئول: علی زمانپور بروجنی

سر دبیر: امیر ایرانشاهی

هیئت تحریریه: علی زمانپور بروجنی، امیر ایرانشاهی

ویراستار: امیر ایرانشاهی

طراحی و صفحه آرایی: علی زمانپور بروجنی

نوع نشر: چاپی و الکترونیکی

انتشار: گاهنامه

فهرست مطالب :

شماره صفحات

- ۱..... لاکتوفرین
- ۲..... خواص درمانی سیاه دانه برای درمان بیماری ها و سلامت ...
- ۳..... خواص روغن سیاه دانه
- ۴..... خواص سیاه دانه در طب سنتی و نسخه های گیاهی درمانی
- ۸..... روش روغن گیری از سیاه دانه
- ۱۰..... اهمیت مصرف هویج در این روزهای کرونایی
- ۱۳..... تاثیر بادام بر بیماری کرونا
- ۱۳..... شیر بادام
- ۱۴..... آنچه که در مورد اثر پروبیوتیک ها بر روی کرونا نمی دانید..

لاکتوفرین

کارشناس نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در مقاله

خود نوشت: لاکتوفرین موجود در شیر در پاسخ ایمنی میزبان در برابر حمله شدید سندرم تنفسی حاد کرونا و ویروس با افزایش فعالیت لنفوسیت‌ها نقش دارد.

وی ادامه داد: این پروتئین در اکثر ترشحات از جمله شیر، اشک، بزاق و همین‌طور به میزان زیاد

در گرانول‌های اختصاصی نوتروفیل‌ها یافت می‌شود. لاکتوفرین شیر شتر ۶-۲ میلی‌گرم بر میلی‌لیتر، شیر انسان ۵-۱ میلی‌گرم بر میلی‌لیتر و شیر گاو ۱-۴ میلی‌گرم بر میلی‌لیتر است.



خواص بیولوژیکی آن شامل تنظیم جذب آهن در روده، محرک رشد

سلول‌های حیوانی، خواص ضدالتهابی، تعدیل‌کننده فعالیت سیستم ایمنی بدن و فعالیت ضد باکتریایی، ویروسی و توموری است.

لاکتوفرین به عنوان جزئی از سیستم ایمنی ذاتی معرفی شده و در

عین حال در واکنش‌های ایمنی اختصاصی نیز به طور غیرمستقیم دخالت می‌کند.

این کارشناس در مقاله خود تاکید کرد: لاکتوفرین بر روی رشد و تکثیر عوامل عفونی مختلف

مانند باکتری‌های گرم منفی، گرم مثبت، تک یاخته، ویروس انگل و قارچ‌ها تأثیر می‌گذارد. لاکتوفرین با

جذب آهن آزاد محیط را عاری از این عنصر می‌کند و در نتیجه باکتری‌ها و پاتوژن‌هایی که برای زندگی رشد و تکثیر خود به آهن نیاز دارند از آن محروم می‌مانند و قادر به ادامه زندگی نمی‌شوند.

مظفری خاطر نشان کرد: با توجه به معضل جهانی بیماری کرونا، تأثیر مثبت لاکتوفرین بر کنترل

فعالیت عوامل ویروسی مشابه با کرونا گزارش شده است و امروزه استفاده از لاکتوفرین در دنیاروبه

افزایش بوده و امکان به کارگیری آن در مقیاس تجاری وجود دارد.

* شیر در مقابله با کرونا موثر است - <https://www.irna.ir/news/83808966/%D8%B4%DB%8C%D8%B1-%D8%AF%D8%B1-%D9%85%D9%82%D8%A7%D8%A8%D9%84%D9%87-%D8%A8%D8%A7-%DA%A9%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7-%D9%85%D9%88%D8%AB%D8%B1-%D8%A7%D8%B3%D8%AA>

خواص درمانی سیاه دانه برای درمان بیماری ها و سلامت

تحقیقات نشان داده است مواد معدنی و ویتامین های موجود در سیاه دانه در درمان دیابت، سل، بیماری های

قلبی و عروقی، کم خونی و میگرن مفید است.

اسیدهای چرب ضروری فراوان موجود در سیاه دانه آن را به نوعی مواد غذایی ضد سرطان تبدیل کرده که در

حفظ سلامت پوست و مو نیز مفید است.

سیاه دانه آهن و پتاسیم فراوانی دارد و علاوه بر تقویت

سیستم ایمنی بدن، باعث رفع مسمومیت خونی و پیوست می شود.

سیاه دانه دارای خواص بسیار زیادی از جمله در درمان

سرطان ها، درمان زخم معده، نابودی سموم در کبد و نیز تنظیم

سیستم گوارش بدن دارد.

افرادی که بعد از ابتلا به سرماخوردگی مدام عطسه می کنند

می توانند جوشانده مخلوط سیاه دانه بوده و روغن زیتون را به مدت یک دقیقه روی پیشانی خود مرمم کنند. این

مخلوط به آنها کمک می کند تا از شر عطسه ها خلاص شوند.

برخی از درمانگران طب سنتی بر این باورند که سیاه دانه چوبیده شده و ترکیب شده با بزاق دهان موجب

درمان زگیل می شود.

افراد مبتلا به سینوزیت بهتر است در فصل پاییز هفته ای یک بار از بخور سیاه دانه استفاده کنند.

مصرف سیاه دانه در وعده های غذایی برای خانم های سردمزاجی که شیر آنها برای نوزادشان کم است موثر

است و به مرور موجب افزایش شیر آنها می شود.

خواص سیاه دانه در طب اسلامی:

مصرف سیاه دانه در طب اسلامی تأکید شده است و امامان و پیامبر اکرم (ص) از خواص آن برای درمان دردها

نام برده اند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و سلم فرمود: "ما من داء إلا فی الحبة السوداء منه شفاء إلا السام" یعنی هیچ

بیماری نیست مگر شفای آن در سیاه دانه است جز مرگ

امام رضا علیه السلام درباره خواص اعجاب انگیز سیاه دانه می فرماید: در سیاهدانه برکت است. در چهل چیز

خداوند برکت قرار داده از حبوبات و جمادات هم سیاهدانه را بر گزیده است.

مطابق توصیه امام رضا علیه السلام سیاه دانه و بوییدن گل نرگس خاصیت ایمنی در برابر زکام را دارند. امام

رضا (ع) می فرماید: وَلِيَشْمَ النَّارِ حَسَنٌ ؛ فَإِنَّهُ يَأْمَنُ الزُّكَّامَ ، وَكَذَلِكَ الْحَبَّةُ السُّودَاءُ؛ گل نرگس بپویید؛ زیرا از زکام، ایمنی

می بخشد و سیاه دانه همچنین است.

خواص روغن سیاه دانه

مصرف روغن سیاه دانه در برنامه غذایی در کاهش قند خون، تعادل فشارخون، بهبود آرتروز و التهاب لته

ملاثر است و کلیه و مجاری ادرار را تصفیه می کند.

تسکین روماتیسم با روغن سیاه دانه :

یک فنجان روغن سیاه دانه را گرم کنید. سپس قبل از خواب آن را در محل درد بمالید و خوب ماساژ دهید.

بعد محل مورد نظر را با یک تکه پارچه پشمی باندپیچی نموده و استراحت کنید.

خواص سیاه دانه در طب سنتی و نسخه های گیاهی درمانی

سیاه دانه برای درمان سرگیجه و درد گوش یک قاشق مرباخوری عسل را با چند قطره روغن سیاه دانه

مخلوط کرده و هر صبح ناشتا میل کنید. این کار را حداقل تا ۱۱ روز ادامه دهید.

سیاه دانه برای درمان اسهال:

یک قاشق غذاخوری سیاه دانه ی آسیاب شده را با نصف استکان عصاره ی تره تیزک (شاهی) مخلوط

کرده و پس از صرف غذا در سه وعده میل نمایید.

سیاه دانه برای درمان دیابت نوع ۲:

مصرف تنها ۲ گرم سیاه دانه در روز میزان قند خون و هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1C) را کاهش می دهد.

همچنین قادر است عملکرد سلول بتا را افزایش داده، در حالی که مقاومت به انسولین را کم می کند.

سیاه دانه برای درمان عفونت با هلیکوباکتر پیلوری:

خواص ضد تشنجی سیاه دانه به طور سنتی شناخته شده است. بر اساس مطالعات به عمل آمده برخی

بیماری ها چون صرع که در برابر داروهای مدرن مقاوم هستند به راحتی با مصرف سیاه دانه قابل درمان اند.

چرا که این دانه ها قادرند تشنج را به طور عجیبی کاهش دهند.

سیاه دانه برای درمان آسم:

آزمایشات انجام شده بر روی تعداد زیادی حیوانات مبتلا به آسم به وضوح نشان می دهد که اثرات سیاه

دانه (همراه با آویشن) نتایج بسیار چشمگیری را نسبت به داروهای معمولی دارد. بنابراین دیگر آزمایشات نوشیدن آب

جوش به همراه عصاره سیاه دانه اثرات بسیار مطلوبی را برای افراد مبتلا به آسم و راههای هوایی آنها دارد.

سیاه دانه برای درمان فشار خون بالا:

افراد مبتلا به این مشکل می توانند تنها طی مدت دو ماه درمان شوند. کافی است دو بار در روز ۱۰۰ و ۲۰۰

میلی گرم عصاره سیاه دانه را مصرف کنند.

سیاه دانه برای درمان سرطان روده بزرگ:

این سرطان رشد یافته را می توان با استفاده از عصاره سیاه دانه به راحتی متوقف کرده و از مصرف

داروهای شیمیایی مضر در امان ماند. تحقیقات بر روی موش ها نشان می دهد که روغن سیاه دانه بدون داشتن

عوارض جانبی، اثرات عجیبی را بر روی موش های سرطانی داشته است.

سیاه دانه برای درمان ریزش مو:

برای جلوگیری از ریزش موها و روپاندن موهای ریخته شده، پودر سیاه دانه و حنا را در روغن سوسن

مخلوط کرده و بر سر ضماه کنید.

سیاه دانه برای جوانی و زیبایی پوست:

مالیدن جوهر سیاه دانه بر صورت باعث جوان

شدن پوست صورت می شود. در برخی متون طب سنتی به

این نکته اشاره شده که استفاده موضعی از تخم سیاه دانه

و روغن کنگد برای درمان جوش های زیرپوستی بسیار



موثر است. این درمانگران برای تهیه این ترکیب به بیماران شان توصیه می کنند روغن کنجد و پودر سیاه دانه را

با یکدیگر ترکیب کرده و آن را روی پوست صورت ماسک کنند. استفاده از این ترکیب به مدت ۲ هفته به بهبود

جوش های زیرپوستی منجر می شود، اما هنگام استفاده از این ترکیب باید مراقب بود که پیش از اندازه از این

روغن روی پوست استفاده نکنید چرا که استفاده بیش از اندازه از انواع روغن ها موجب بسته شدن منافذ پوستی

می شود. برای استفاده از این ترکیب باید سرانگشتان تان را اندکی به این روغن آغشته کنید و روی پوست تان

ماساژ دهید.

سیاه دانه برای درمان ناراحتی های کبدی:

مقداری از پودر سیاه دانه را با گیاه صبر زرد (آلوئه ورا) و عسل مخلوط کرده و هر صبح ناشتا، به مدت

هفت روز یک قاشق مرباخوری از آن را میل کنید.

همچنین می توانید روغن سیاه دانه را که در حال جوش است، با غنچه ی برگ های پید (برگ های کوچک

) مخلوط کرده و پیش از خواب یک قاشق مرباخوری از آن را به مدت یک هفته میل کنید.

سیاه دانه برای درمان سردرد و میگرن :

نصف قاشق سیاه دانه آسیاب شده را با نصف قاشق انیسون (دانه هایی شبیه رازیانه دارد) و سه تکه

میخک کوبیده شده، مخلوط کنید و با یک لیوان شیر بجوشانید (بهتر است کمی عسل خالص نیز اضافه کنید). یک

فنجان از این معجون دارویی را می توانید در هنگام شروع سردرد و میگرن بنوشید. با روغن سیاه دانه، گیچگاه و

شقیقه خود را چرب کنید تا از سردرد خلاص شوید.

سیاه دانه برای درمان درد و ناراحتی های کلیوی:

یک استکان سیاه دانه را در یک لیتر آب بجوشانید و با عسل شیرین کنید و به مدت یک هفته، صبح ناشتا

آن را میل نمایند. همچنین می توانید یک قاشق غذاخوری سیاه دانه آسیاب شده را با نصف لیوان روغن زیتون مخلوط کرده و به صورت ضماد (یعنی مانند پماد روی یک تکه پارچه تمیز) در آن قسمت از کلیه که احساس درد می کنید بگذارید. این عمل را روزانه یک بار و به مدت پنج روز ادامه دهید. هر روز مقداری جعفری را در یک لیوان آب بجوشانید و هفت قطره روغن سیاه دانه را به آن افزوده و صبح و شب یک فنجان میل کنید. این کار را به مدت پنج روز ادامه دهید.



* فتح الباری، شرح صحیح بخاری از ابن حجر عسقلانی ج ۱۰ ص ۱۱۷ چاپ چهارم ۱۴۰۸-

۱۹۸۸ م

*سایت مرجع <https://www.healthline.com> همراه با ترجمه و تصحیح

* دارالاحیاء التراث العربی و التاج الجامع للأصول از شیخ منصور علی ناصف ج ۳ ص ۲۰۴ چاپ

چهارم سال ۱۴۰۶ هـ ۱۹۸۶ م نشر دارالاحیاء التراث العربی.

* بحار الأنوار، ج ۱۸، ص ۳۲۶

* بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۲۷

* طب الإمام الرضا علیه السلام، نویسنده نصرالدین امیر صادقی صفحه ۳۸

روش روغن گیری از سیاه دانه

درست کردن روغن سیاه دانه میتواند بسیار عالی باشد چون بدون هیچ گونه ناخالصی و آلاینده و دیگر مشکلات که گاهی اوقات در روغن های آماده وجود دارد، میتوان از مزایای بیشمار آن بهره مند شد. در این مطلب ما ساده ترین و جدیدترین روش برای تهیه روغن سیاه دانه را به شما یاد می دهیم. به این نکته دقت نمایید که روغن سیاه دانه در صورت تولید غیراصولی ممکن است سمی باشد، پس دقیقا مطابق دستور زیر پیش بروید:



آموزش گام به گام طرز تهیه روغن سیاه دانه: می دانید که روغنی که خود تهیه میکنید بسیار تازه است و هر موقع بخواهید میتوانید از آن استفاده کنید. در این فرایند، شما فقط به سیاه دانه طبیعی و یک دستگاه روغن گیری نیاز دارید.

روش به این صورت است:

گام اول: یک دستگاه روغن گیری بخرید. روش استفاده از دستگاه را با دقت بخوانید و با روش کار و خصوصیات آن آشنا شوید. این دستگاه روغن دانه ها و مغزهایی که مقدار زیادی چربی دارند را میگیرد. دانه های سیاه دانه حاوی ۳۵ درصد چربی و روغن است، پس برای این روش ایده آل میباشند.

گام دوم: دانه های سیاه دانه را تمیز کنید و بگذارید تا خشک شوند. اطمینان حاصل کنید که این دانه ها

عاری از هرگونه کثیفی یا خاک، شن و... هستند تا روغنی تمیز و خالص و عاری از هر آلودگی داشته باشید.

گام سوم: دستگاه را کاملا تمیز کنید و بشوید تا هیچ ماده و روغنی از قبل درون آن باقی نمانده باشد.

گام چهارم: همه ی قسمت های دستگاه را کنار هم قرار دهید و به دستورالعمل دستگاه توجه کنید. مخزن

روغن را درمحل مشخص شده قرار دهید و یک کاسه ی

کوچک برای ریختن روغن در آن بگذارید.

گام پنجم: دانه ها را در داخل قیف قرار داده و دستگاه

را روشن کنید. پس از کمی فشار دادن دانه های بیشتری

اضافه کنید اما نه خیلی زیاد.

گام ششم: بیرون آمدن روغن از دانه ها کمی طول

میکشد پس صبور باشید.

گام هفتم: ریختن دانه ها را در دستگاه ادامه دهید تا بطری کاملا پر شود.

گام هشتم: روغن گرفته شده ممکن است کمی کدر بنظر برسد. برای زلال شدن آن چند روز روغن را در

جای گرم و خشک قرار دهید. بگذارید تا بقایای دانه ها در ته بطری ته نشین شوند.

حالا شما روغنی که خودتان درست کرده اید را دارید و میتوانید از راه های مختلفی از آن استفاده کنید.

مثلا اضافه کردن به سالاد، سوپ، اسموتی ها، آبمیوه ها و... برای استفاده خوراکی، روغن را نیزید چون حرارت به

ترکیبات دارویی آن آسیب میزند.



اهمیت مصرف هویج در این روزهای کرونایی

۱- تقویت سیستم ایمنی :

از جمله آنتی اکسیدان های ارزشمند برای تقویت سیستم دفاعی بدن می توان به ویتامین های (A,C) اشاره کرد. این ویتامین ها می توانند از طریق مبارزه با رادیکال های آزاد در بدن باعث پیشگیری از سلول های ایمنی شوند و قدرت دفاعی بدن را بالاتر ببرند.

هویج علاوه بر داشتن ویتامین های (A,C) منبع خوبی برای دریافت ویتامین (B6) هم محسوب میشود. از این رو، مصرف هویج باز هم برای تقویت سیستم دفاعی بدن اهمیت زیادی دارد. بهتر است بدانید که کمبود ویتامین (B6) در بدن، یکی از دلایل افت عملکرد سیستم دفاعی خواهد بود. هویج می تواند در انواع سالادها، دورچین ها، سوپ ها و دسرهای پاییزی و زمستانی مورد استفاده قرار بگیرد.

۲- پیشگیری از نوسانات قند خون:

تحقیقات نشان داده اند که مصرف روزانه هویج می تواند شدیداً باعث تنظیم قند خون یا پیشگیری از افزایش و نوسانات قند خون در بدن شود. به علاوه، مصرف منظم هویج می تواند تا حد قابل قبولی احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را هم کاهش دهد. زمانی که نوسانات قند خون در بدن کم می شوند یا از بین می روند، میزان التهاب بدن هم شدیداً کاهش پیدا می کند و سیستم ایمنی می تواند وظایفش را بهتر و بیشتر انجام دهد.

از این رو، مصرف هویج نه تنها می تواند باعث پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و افزایش قند خون شود بلکه می تواند از طریق تقویت سیستم ایمنی بدن در این روزهای کرونایی، احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش دهد.

۳- حفظ نرمی و انعطاف پوست:

همان‌طور که گفته شده هویج مقادیر قابل توجهی از ویتامین C و A را در خود جای داده است. از این رو

مصرف روزانه هویج یا آب هویج در روزهای سرد پاییزی که پوست در معرض خشکی هوا قرار دارد به همه شما



توصیه می‌شود. مصرف روزانه هویج

در روزهای سرد سال می‌تواند به

تولید کلاژن در پوست کمک کند و

باعث حفظ نرمی و انعطاف پوست

شود.

به علاوه، ویتامین C موجود

در هویج به عنوان یک آنتی‌اکسیدان

قوی برای محافظت از پوست در

برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال

های آزاد عمل می‌کند. به همین دلیل هم توصیه می‌شود که در این روزهای سرد پاییزی، مصرف هویج یا آب هویج را

به‌صورت روزانه در برنامه غذایی تان داشته باشید.

۴- محافظت از کبد:

محافظت هرچه بیشتر از کبد در روزهایی که بیشتر مردم جهان با کم‌تحرکی و رژیم‌های غذایی سرشار

از چربی و شیرینی مواجه هستند، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. هویج یا آب هویج حاوی کاروتینوئیدهایی

هستند که می‌توانند به حفظ سلامت کبد کمک کنند.

*سایت مرجع <https://www.healthline.com> همراه با ترجمه و اصلاح

تحقیقات فراوانی ثابت کرده‌اند که مصرف منظم و روزانه هویج در مواردی که کبد فرد به دلیل مشکلات

تغذیه‌ای یا کم‌ تحرکی با خطر چرب شدن مواجه است، می‌تواند التهابات کبدی را کاهش دهد و باعث بهبود شرایط

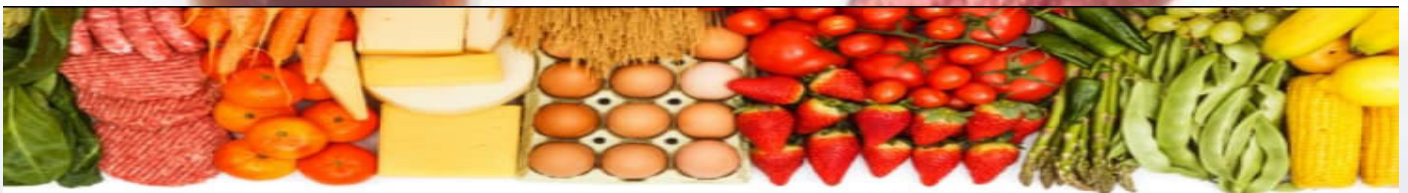
کبد چرب شود.

از این رو، حالا که به دلیل شیوع ویروس کرونا در سراسر جهان بسیاری از ما مجبور به خانه‌نشینی و

کم‌تحرکی هستیم، بسیار مهم است که با مصرف فراوان میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفی‌های رنگی هم باعث پیشگیری

از ابتلا به کبد چرب شویم، هم سیستم ایمنی بدن مان را تقویت کنیم و هم از شکل‌گیری التهابات شدید در بدن

جلوگیری کنیم.



Nutrition and COVID-19



تاثیر بادام بر بیماری کرونا

انواع آجیل و مغزها مثل انواع بادام سرشار از ویتامین E هستند و همچنین چربی‌های سالم دارند. ویتامین

E بیشتر به تقویت یک سیستم ایمنی سالم کمک می‌کند. ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی است، به این



معنی که نیاز به چربی دارد تا به درستی جذب شود. ویتامین

E هم می‌تواند از ابتلا به انواع ویروس سرماخوردگی و

انفولانزا پیشگیری کند به همین دلیل در رده‌ی دوم بعد از

ویتامین C قرار می‌گیرد.

شیره بادام

شیره بادام باعث تقویت سیستم ایمنی افراد

می‌شود. به این صورت که مغز بادام را از شب قبل در

آب جوش خیس کنید و صبح پوست آن را بگیریید و با

آبجوش بگذارید مخلوط شود به صورتی که شیشه شیر

شود و بعد از اینکه آبجوش خنک شد مقداری عسل به

آن اضافه کنید و باز هم مخلوط کنید.



*ترجمه و تصحیح مقالات تاثیر بادام بر روی ویروس کوئید ۱۹ برگرفته از سایت دانشگاه علوم پزشکی برلین آلمان

<https://websearch.hu-berlin.de/apps/husearch/index.html?query=Almond>

آنچه که در مورد اثر پروبیوتیک ها بر روی کرونا نمی دانید



با تشخیص متخصص تغذیه، مکمل های پروبیوتیک در افرادی که مبتلا به کرونا می باشند تجویز می شود.

منابع غذایی پروبیوتیک ها مثل لبنیات، تره فرنگی، موز و جو می باشند ولی وقتی که فرد با عوامل التهابی مواجه می شود، چون پروبیوتیک ها باکتری های مفید هستند و می توانند کمک کنند در روند بهبود بیماران کرونایی تجویز این مکمل توسط متخصص تغذیه صورت می گیرد.

* اثر پروبیوتیکها در پیش گیری و درمان بیماری های گوارشی

<https://www.sid.ir/FileServer/JF22113890408>

با اسکن کردن QR زیر میتوانید وارد پیج مربوطه بشوید



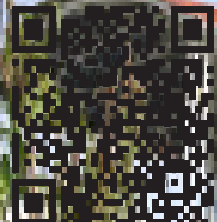
پیج انجمن علمی مهندسی صنایع غذایی

https://instagram.com/foodindustry_۱۹۴kl۷۰pa۶۴we=ramin?igshid



پیج مدیر مسئول نشریه صنایع غذایی

https://instagram.com/diying_۱cg۳۱m۲pjceqo=dark?igshid



پیج سرمدیر نشریه صنایع غذایی

<https://www.instagram.com/amir.r=nametag?۱۹۹۸.ir>

