

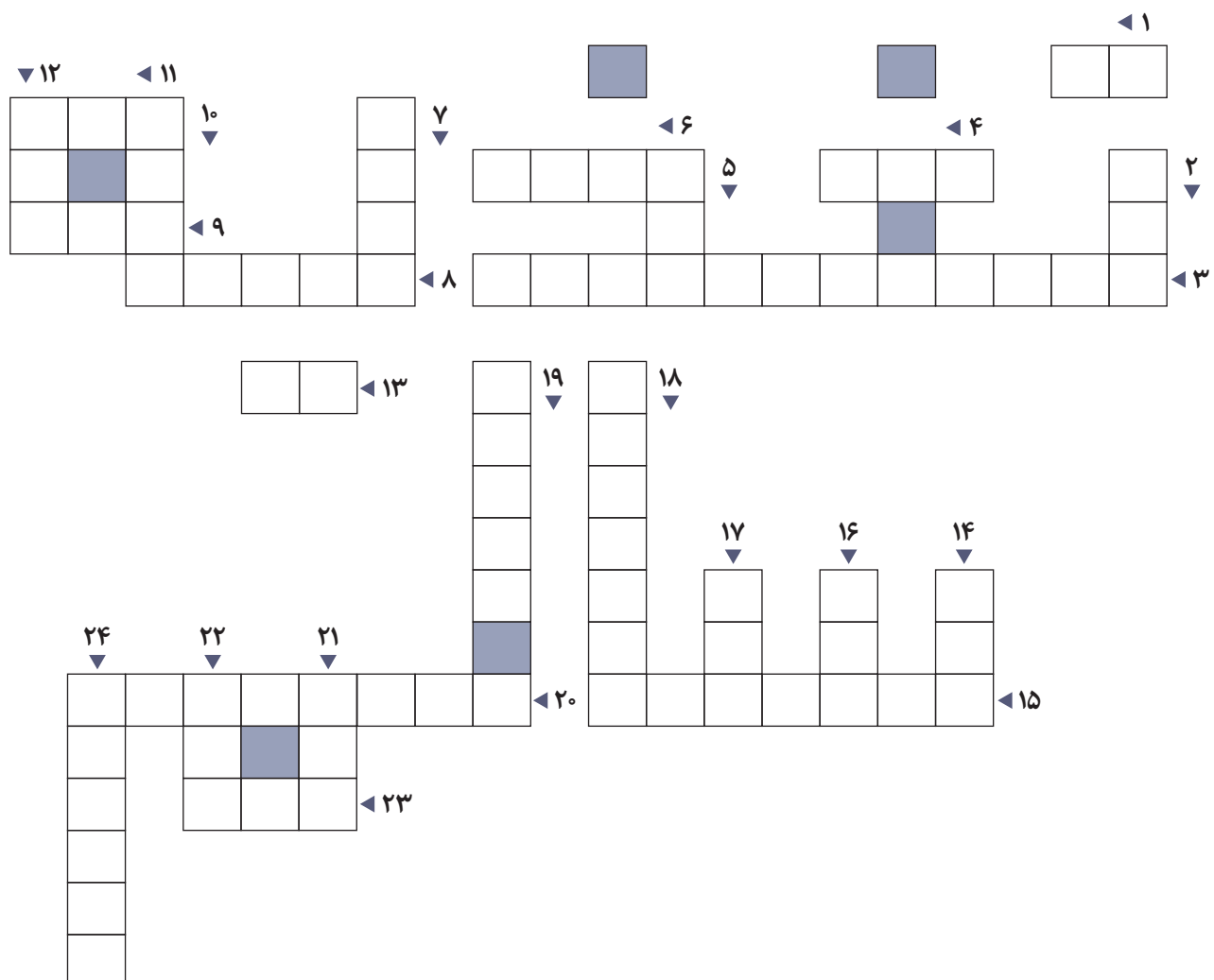


الناز عباسی پورمطلق مقدم  
کارشناس تغذیه  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



محبوبه پورمقدم قلبيزاده  
مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

۱ مصرف این ویتامین در افراد مبتلا به سنگ کلیه توصیه نمی‌شود. ۲ در مواد غذایی فرآوری شده به مقدار زیاد وجود دارد. ۳ مصرف آبمیوه طبیعی برای این گروه سنی ممنوع است. ۴ یک نوع دسر چاق کننده. ۵ خوردن آن در ویاړ حاملگی شایع است. ۶ یک نوع میوه پریپتاسیم می‌باشد. ۷ برای افراد دارای رفلاکس ممنوع است. ۸ واکنش دستگاه ایمنی بدن در برابر بعضی از مواد غذایی می‌باشد. ۹ در این نوع پخت برنج ویتامین‌های گروه B در آن حفظ می‌شود. ۱۰ در اثر کمبود کلسیم در استخوان‌ها ایجاد می‌شود. ۱۱ از خوراکی‌های آسیب‌رسان برای کودکان می‌باشد. ۱۲ در این ماده غذایی اسیدهای چرب اشباع شده وجود دارد. ۱۳ توکوفرول فعال‌ترین شکل بیولوژیکی این ویتامین است. ۱۴ سبزی تنبل. ۱۵ یک نوع ریزمغذی. ۱۶ خشک آن دارای قند بالاتری است. ۱۷ این نوع صیفی در بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید با احتیاط مصرف می‌شود. ۱۸ برای بهبود زخم بستر ضروری است. ۱۹ مصرف این مکمل با لووتیروکسین توصیه نمی‌شود. ۲۰ ید در تولید آن نقش دارد. ۲۱ با اضافه نمودن حرف «گ» آن را بهترین منبع تامین کننده پروتئین می‌شناسیم. ۲۲ نشانه سلامتی است. ۲۳ یک نوع سبزی ریشه‌ای. ۲۴ سرفره آورده نشود



خوانندگان عزیز خواهشمند است پس از تکمیل خانه‌های جدول ۱۲۷، تصویر پاسخ خود را تا تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۵ به ایمیل [pourmoghadam.1366@yahoo.com](mailto:pourmoghadam.1366@yahoo.com)

ارسال فرمایید. از طرف دفتر فصلنامه بهروز به ۳ نفر از همکارانی که پاسخ صحیح را ارسال کنند به قید قرعه جوایزی اهدا خواهد شد.

رمز جدول با توجه به حروف خانه‌های ستاره دار: ایران جوان

#### برندگان جدول شماره ۱۲۶

- ۱- مهری اسکندریان بهروز خانه بهداشت نوده دانشگاه علوم پزشکی بجنورد
- ۲- مهتا لسان ماما و مراقب سلامت مرکز خشکود دانشگاه علوم پزشکی اراک

ضمن تبریک، جوایز برندگان توسط معاونت محترم بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز اهداء خواهد شد.



#### پاسخ جدول شماره ۱۲۶

