

# ضمائم

..... (برای مطالعه‌ی آزاد)

## اطلاعات تکمیلی در مورد واکسیناسیون

### نکات مهم

- ۱- برنامه‌ی ایمن‌سازی کودکان نارس و یا کم‌وزن نیز طبق جدول ایمن‌سازی عادی است و تجویز به موقع واکسن‌ها قویاً توصیه می‌شود.
- ۲- شل بودن مدفوع و یا سرماخوردگی مانع ایمن‌سازی نیست.
- ۳- سوء تغذیه نه‌تنها مانعی برای ایمن‌سازی نیست؛ بلکه ایمن‌سازی به موقع کودکان مبتلا به سوء تغذیه قویاً توصیه می‌شود.
- ۴- برای هیچ واکسنی به جز سیاه‌سرفه محدودیت سنی وجود ندارد و در صورت عدم سابقه‌ی ایمن‌سازی باید مطابق برنامه عمل شود.
- ۵- در اختلالات ایمنی اولیه اکتسابی، مانند لوسمی (سرطان خون)، واکسن‌های ویروسی زنده و واکسن «ب. ث. ژ» منع استعمال دارند.
- ۶- اگر واکسن‌های چند نوبتی، مانند فلج اطفال، سه‌گانه و «هیپاتیت ب.» به هر علت، طبق فواصل معین تزریق نشده باشند، از سرگرفتن واکسیناسیون لازم نیست و می‌توان با احتساب واکسیناسیون قبلی، برنامه‌ی ایمن‌سازی را طبق جدول مربوط ادامه داد.
- ۷- اگر در تزریق واکسن سه‌گانه، تب بالای ۴۰ درجه (درجه‌ی مقعدی) و یا تشنج عارض کودک شود، در نوبت‌های بعدی باید واکسن دوگانه‌ی خردسالان تزریق کرد.
- ۸- تزریق واکسن سه‌گانه در کودکان دارای ضایعات مغزی پیشرونده ممنوع است و باید به آن‌ها واکسن دوگانه تزریق کرد.

- ۹- فاصله‌ی بین نوبت سوم واکسن سه گانه و یادآور سه گانه نباید از ۶ ماه کم تر باشد.
- ۱۰- پس از پایان سن ۶ سال و ۱۱ ماه و ۲۹ روز تلقیح واکسن سه گانه مجاز نیست، و در صورت لزوم باید به جای آن، واکسن دوگانه‌ی بزرگسالان را تزریق کرد.
- ۱۱- واکسیناسیون نوزادانی که تعویض خون شده‌اند، باید مطابق جدول ایمن‌سازی انجام شود.
- ۱۲- واکسیناسیون نوزادانی که به هر علت دچار زردی شده‌اند، باید مطابق جدول ایمن‌سازی انجام شود.
- ۱۳- در صورتی که واکسن‌های زنده‌ی ویروسی به‌طور همزمان مورد استفاده قرار نگیرند، باید بین آن‌ها حداقل یک ماه فاصله باشد.
- ۱۴- حتی‌المقدور از تزریق گاماگلوبولین به اطفال خودداری شود؛ مگر در مواردی که پزشک جایز بداند. در این صورت، فاصله‌ی تجویز واکسن‌های ویروسی زنده‌ی ضعیف شده (به جز واکسن تب زرد و پولیو خوراکی)، با گاماگلوبولین و فراورده‌های خونی لااقل ۳ ماه خواهد بود.
- ۱۵- چنان‌چه طی دو هفته بعد از تلقیح واکسن‌های زنده‌ی ویروسی (به جز واکسن تب زرد و پولیو خوراکی) به هر علت گاماگلوبولین و فراورده‌های خونی تزریق شود، باید پس از سه ماه این نوع واکسن‌ها را تکرار کرد.
- ۱۶- به علت ریشه‌کنی آبله در جهان، تلقیح این واکسن به هیچ‌وجه لازم نیست.
- ۱۷- واکسن فلج اطفال تزریقی در افراد دارای نقص سیستم ایمنی، مطابق دستورالعمل کارخانه‌ی سازنده تلقیح شود.
- ۱۸- تغذیه با هر نوع شیر، از جمله شیر مادر، با خوراندن واکسن فلج اطفال مغایرتی ندارد و لزومی به قطع شیر، قبل یا بعد از ایمن‌سازی، نخواهد بود. هم‌چنین، استفراغ مختصر پس از خوراندن قطره‌ی فلج اطفال مسئله‌ی مهمی نبوده، و نیازی به تجدید واکسن نیست.
- ۱۹- برای گروه‌های سیار در مناطق کوهستانی و یا صعب‌العبور، فاصله‌ی واکسیناسیون سه‌گانه، فلج اطفال، و نوبت‌های اول و دوم «هیپاتیت ب.» را تا چهار هفته می‌توان تقلیل داد.
- ۲۰- پولیو صفر باید هرچه زودتر پس از تولد تجویز شود؛ اما اگر به هر دلیل، تجویز واکسن در روزهای اول مقدور نباشد، در اولین فرصت ممکن، باید واکسن را تجویز کرد، و محدودیت زمانی خاصی بین نوبت صفر و نوبت اول وجود ندارد.
- ۲۱- با توجه به پایین‌بودن سطح ایمنی بزرگسالان در مقابل دیفتتری، در کلیه‌ی مواردی که باید در بالغین واکسن کزاز تزریق شود، منجمله در زنان باردار و زنان سنین باروری (۴۹-۱۵ ساله)، واکسن دوگانه‌ی ویژه‌ی بزرگسالان تلقیح شود.

۲۲- برای حصول اطمینان از ایمنی کافی پس از تلقیح ۵ نوبت واکسن سه گانه یا دو گانه، واکسن دو گانه‌ی ویژه‌ی بزرگسالان باید هر ده سال یک بار تکرار شود.

۲۳- در صورت فقدان کارت ایمن‌سازی یا سابقه‌ی معتبر ایمن‌سازی، به استناد خاطره‌ی مادر نباید از انجام واکسیناسیون خودداری کرد.

۲۴- سابقه‌ی حساسیت به تخم مرغ مانع ایمن‌سازی علیه سرخک نیست.

۲۵- تزریق همزمان واکسن سرخک و ب. ث. ژ هیچ‌گونه اشکالی ندارد و باید در دو محل جداگانه انجام شود.

۲۶- با توجه به وضعیت بیماری سرخچه در ایران، واکسیناسیون بر علیه آن برای کودکان توصیه نمی‌شود؛ ولی تزریق آن برای دختران ۱۴ تا ۱۶ ساله و بعد از آن بلامانع است.

۲۷- چنانچه واکسن نوبت دوم سرخک در سن ۱۵ ماهگی به هر علتی تلقیح نشده باشد، باید در اولین فرصت ممکن آن را تلقیح کرد.

۲۸- انجام تست ماتتو قبل از تزریق واکسن سرخک لزومی ندارد.

۲۹- برای افراد بالاتر از ۱۵ سال واکسیناسیون جاری ب. ث. ژ توصیه نمی‌شود.

۳۰- در صورتی که کودکی در بدو تولد نوبت اول واکسن «هپاتیت ب.» خود را دریافت نکرده باشد، باید آن را در اولین فرصت ممکن تا ۱۵ روزگی تزریق کرد. پس از آن نوبت دوم همراه سه گانه‌ی اول و نوبت سوم همراه سرخک زیر یک سال خواهد بود.

۳۱- در صورت تأخیر شیرخوار تا سه ماهگی می‌توان همزمان با سه گانه‌ی دوم دوز اول، همزمان با سه گانه‌ی سوم دوز دوم، همزمان با سرخک زیر یک سال، دوز سوم واکسن «هپاتیت ب.» را تجویز کرد (به هر صورت، فواصل تزریق واکسن‌های «هپاتیت ب.» نباید از یک ماه کم‌تر باشد).

۳۲- تزریق واکسن «هپاتیت ب.» شامل کودکانی است که از اول سال ۱۳۷۲ به بعد متولد شده‌اند.

۳۳- فعلاً دوز یادآور واکسیناسیون «هپاتیت ب.» توصیه نمی‌شود.

۳۴- در صورتی که نوبت‌های قبلی واکسیناسیون «هپاتیت ب.» با یکی از دو نوع واکسن پلاسمایی یا نو ترکیبی (Recombinant) باشد، واکسیناسیون با نوع دیگر در نوبت‌های بعدی مانعی ایجاد نمی‌کند.

۳۵- واکسیناسیون «هپاتیت ب.» هیچ‌گونه مورد منع تلقیح ندارد؛ حتی اگر فرد HBsAg مثبت باشد.

۳۶- در صورتی که نوزاد از مادر HBsAg مثبت متولد شده باشد، باید به‌طور همزمان

«ایمونوگلوبولین» اختصاصی «هپاتیت ب.» با واکسن «هپاتیت ب.» در دو عضله‌ی جداگانه در اسرع وقت و ترجیحاً در ظرف ۱۲ ساعت پس از تولد تزریق شود. در صورت عدم دسترسی به ایمونوگلوبولین اختصاصی، تزریق واکسن «هپاتیت ب.» به‌تنهایی نیز در ساعات اولیه‌ی پس از تولد حدود ۷۵ تا ۹۵ درصد ایمنی ایجاد می‌کند.

۳۷- دانشجویان گروه پزشکی، جراحان، پزشکان، پرستاران، ماماها، دندانپزشکان، کمک‌دندانپزشکان، بیماران تحت دیالیز، کارشناسان و تکنسین‌های آزمایشگاه‌های تشخیص طبی، پرسنل مؤسسات نگهداری کودکان عقب‌افتاده و خانه‌ی سالمندان، دریافت‌کنندگان محصولات خونی و خانواده‌ی فرد مبتلا، گروه‌های پرخطر برای ایمن‌سازی «هپاتیت ب.» به‌شمار می‌روند که باید ایمن‌سازی آن‌ها طبق جدول صفحه‌ی ۱۰۲ انجام گیرد.

۳۸- در بیماران تحت درمان دیالیز و دریافت‌کنندگان خون و فرآورده‌های آن که به‌طور مکرر انجام می‌شود (تالاسمی، هموفیلی، و ...) دوز واکسن «هپاتیت ب.» دو برابر حد معمول است.

۳۹- در صورتی که یکی از افراد خانواده HBsAg مثبت باشد، بقیه‌ی افراد ساکن در منزل بایستی بر علیه بیماری «هپاتیت ب.» واکسینه شوند، دستور تزریق مطابق برنامه‌ی افراد پرخطر خواهد بود.

۴۰- هر جا که خطر خونریزی وجود دارد؛ مثلاً در افراد مبتلا به هموفیلی واکسن «هپاتیت ب.» باید زیر جلد تزریق شود.

۴۱- در زنان حامله استفاده از واکسن سرخجه و سایر واکسن‌های ویروسی زنده ممنوع است.

۴۲- در کودکان دارای نقص سیستم ایمنی - کودکان تحت درمان با داروهای پایین‌آورنده‌ی قدرت دفاعی بدن، نظیر کورتیکواستروئیدها و یا کودکان تحت درمان با اشعه، و مبتلایان به لوسمی - لنفوم و سرطان‌های ژنرالیزه، استفاده از واکسن پولیو زنده‌ی خوراکی ممنوع است و به‌جای آن باید از واکسن کشته‌ی تزریقی استفاده کرد. ولی باید توجه کرد که مصرف کورتیکواستروئیدها با دوز پایین مانع ایمن‌سازی نیست. هم‌چنین واکسیناسیون کودکان HIV مثبت فاقد علامت، طبق معمول بایستی انجام شود؛ ولی مصرف IPV به‌جای OPV توصیه می‌شود. هم‌چنین ب.ث. ژ در کودکان مبتلا به ایدز دارای علامت، منع مصرف دارد.

برای مطالعه

مقدار اجزای مواد غذایی در یکصد گرم قسمت خوراکی مواد غذایی

| ماده‌ی غذایی        | کالری | پروتئین (گرم) | چربی (گرم) | مواد قندی (گرم) | کلسیم میلی‌گرم | آهن میلی‌گرم | ویتامین A واحد | ویتامین B1 میلی‌گرم | ویتامین T میلی‌گرم |
|---------------------|-------|---------------|------------|-----------------|----------------|--------------|----------------|---------------------|--------------------|
| نان لواش            | ۲۷۱   | ۸/۹           | ۰/۵        | ۶۳/۶            | ۴۵             | ۵/۵          | -              | ۰/۳۶                | -                  |
| نان سنگک            | ۲۴۶   | ۸/۷           | ۰/۴        | ۵۵/۱            | ۵۷             | ۲/۹          | -              | ۰/۳۳                | -                  |
| نان تافتون          | ۲۷۰   | ۹/۳           | ۰/۶        | ۶۰/۶            | ۵۹             | ۶/۵          | -              | ۰/۳۵                | -                  |
| نان بربری           | ۲۵۶   | ۸/۲           | ۰/۷        | ۵۶/۶            | ۴۵             | ۴/۷          | -              | ۰/۲                 | -                  |
| نان سفید            | ۲۴۵   | ۷             | ۱          | ۵۲              | ۳۰             | ۱/۷          | -              | ۰/۲                 | -                  |
| ماکارونی            | ۳۶۷   | ۱۱            | ۱/۱        | ۷۶/۳            | ۱۶             | ۱            | -              | ۰/۱۳                | -                  |
| باقلا               | ۳۵۶   | ۲۸/۹          | ۱/۶        | ۵۶/۱            | ۶۲             | ۵/۸          | ۱۰۰            | ۰/۳۸                | ۶                  |
| لوبیا               | ۳۳۸   | ۲۲/۶          | ۱/۶        | ۵۵/۹            | ۸۶             | ۷/۶          | ۱۵             | ۰/۵۴                | ۳                  |
| لیه                 | ۳۵۹   | ۱۹/۲          | ۶/۲        | ۵۶/۷            | ۱۳۴            | ۷/۳          | ۴۵             | ۰/۴۶                | ۱                  |
| عدس                 | ۳۳۶   | ۳۵/۷          | ۱/۳        | ۵۷/۴            | ۶۸             | ۷            | ۱۰۰            | ۰/۴۶                | ۴                  |
| نخود                | ۳۴۶   | ۲۲/۵          | ۱/۸        | ۶۱/۶            | ۶۴             | ۴/۸          | ۱۰۰            | ۰/۷۲                | ۴                  |
| لوبیا سبز           | ۳۲    | ۱/۸           | ۰/۱        | ۵/۹             | ۴۵             | ۱/۵          | ۲۱۰            | ۰/۰۱                | ۲۰                 |
| کلم                 | ۲۹    | ۱/۷           | ۰/۲        | ۵/۱             | ۴۳             | ۰/۷          | ۹۰             | ۰/۰۶                | ۴۳                 |
| هویج فرنگی          | ۳۴    | ۱             | ۰/۱        | ۷/۴             | ۳۸             | ۱/۳          | ۷۰۰۰           | ۰/۰۳                | ۴۳                 |
| هویج ایرانی         | ۳۹    | ۰/۵           | ۰/۰۷       | ۹               | ۳۲             | ۱/۲          | ۶۵۰۰           | ۰/۰۴                | ۴۰                 |
| شبت (شوید)          | ۳۱    | ۳/۱۴          | ۰/۴۵       | ۳/۵             | ۱۴۶            | ۴/۵          | ۳/۱۶           | ۰/۴۵                | ۵۷/۶               |
| کاهو                | ۱۹    | ۰/۹           | ۰/۱        | ۳/۶             | ۱۶             | ۰/۳          | ۶۹۰            | ۰/۰۶                | ۱۱                 |
| گوشت گاو            | ۲۳۹   | ۱۸/۷          | ۱۸/۲       | -               | ۸              | ۲/۶          | -              | ۰/۰۶                | -                  |
| گوشت گوسفند کم چربی | ۳۱۷   | ۱۵/۶          | ۲۷/۷       | -               | ۹              | ۱/۹          | -              | ۰/۰۱۶               | -                  |
| کله پاچه            | ۱۹۰   | ۱۴/۹          | ۱۴/۳       | ۰/۳             | ۲۱             | ۵            | -              | ۰/۰۹                | ۴/۳                |
| جگرسیاه             | ۱۳۴   | ۲۰            | ۴          | ۴/۵             | ۱۰             | ۸            | ۲۵۰۰۰          | ۰/۳                 | ۲۰                 |
| گوشت مرغ و جوجه     | ۲۰۰   | ۲۰/۲          | ۱۲/۶       | -               | ۱۲             | ۱/۵          | ۴۰۰            | ۱/۱                 | -                  |
| ماهی سفید           | ۱۰۴   | ۱۹            | ۲/۵        | -               | ۲۸             | ۰/۸          | -              | ۰/۰۶                | -                  |
| میگو تازه           | ۹۱    | ۱۸/۱          | ۰/۸        | ۱/۵             | ۱/۴            | ۱/۶          | -              | ۰/۰۲                | -                  |
| تخم مرغ             | ۱۶۳   | ۱۲/۴          | ۱۱/۷       | ۰/۹             | ۵۰             | ۲/۵          | ۱۰۰۰           | ۰/۱                 | -                  |
| شیر پاستوریزه       | ۵۳    | ۳/۵           | ۲/۴        | ۴/۴             | ۱۲۳            | ۰/۱۴         | -              | ۰/۰۳                | -                  |
| شیر خشک کامل        | ۴۹۲   | ۲۶            | ۲۷         | ۳۷              | ۸۹۷            | ۰/۷          | ۱۰۸۰           | ۰/۲۴                | ۴                  |
| شیر خشک بی چربی     | ۳۶۰   | ۳۶            | ۱          | ۵۱              | ۱۲۳۵           | ۰/۹          | ۴۰             | ۰/۳۵                | ۶                  |
| ماست                | ۵۸    | ۳/۲           | ۲/۶        | ۵/۴             | ۱۲۰            | ۰/۱          | ۱۲۰            | ۰/۰۶                | ۱                  |
| پنیر تیریز          | ۲۵۵   | ۱۸/۳          | ۱۸/۳       | ۲/۱             | ۳۵۴            | ۷/۵          | ۱۳۸            | ۰/۰۷                | -                  |
| کشک                 | ۳۷۹   | ۵۴/۹          | ۱۱/۷       | ۱۳/۸            | ۵۰۵            | ۴۲           | -              | ۰/۲۵                | -                  |
| کره                 | ۷۵۰   | ۱             | ۸۲/۹       | -               | ۱۹             | ۰/۲          | ۳۰۰۰           | -                   | -                  |
| روغن نباتی          | ۹۰۰   | -             | ۱۰۰        | -               | -              | -            | -              | -                   | -                  |
| برنج                | ۳۶۰   | ۶/۷           | ۰/۷        | ۷۸/۹            | ۱۰             | ۰/۹          | -              | ۰/۰۸                | -                  |

برای مطالعه

مقدار اجزای مواد غذایی در یکصد گرم قسمت خوراکی مواد غذایی

| ماده‌ی غذایی  | کالری | پروتئین (گرم) | چربی (گرم) | مواد قندی (گرم) | کلسیم میلی‌گرم | آهن میلی‌گرم | ویتامین آ واحد | ویتامین ب <sub>۱</sub> میلی‌گرم | ویتامین ث میلی‌گرم |
|---------------|-------|---------------|------------|-----------------|----------------|--------------|----------------|---------------------------------|--------------------|
| نخودفرنگی     | ۹۲    | ۷             | ۰/۴        | ۱/۵             | ۲۵             | ۲            | ۵۰۰            | ۰/۳۸                            | ۲۶                 |
| اسفناج        | ۲۷    | ۲/۸           | ۰/۲        | ۳/۶             | ۱۰۰            | ۴/۲          | ۷۰۰۰           | ۰/۱۶                            | ۵۰                 |
| تره           | ۲۸    | ۳/۲           | ۰/۵        | ۳               | ۹۴             | ۲/۷          | ۶۳۵            | ۰/۲۸                            | ۶۶                 |
| پیازچه        | ۳۱    | ۲/۳           | ۰/۲        | ۵/۸             | ۴۵             | ۱۰/۱         | ۱۶۰۰           | ۰/۰۴                            | ۲۸                 |
| سیب‌زمینی     | ۸۳    | ۲/۶۵          | ۰/۰۳       | ۱۹/۱۴           | ۸              | ۰/۴          | —              | —                               | ۹/۴                |
| ترپچه         | ۱۶    | ۰/۸           | ۰/۱        | ۳/۱             | ۴۲             | ۱/۲          | ۳۰             | ۰/۰۳                            | ۳۶                 |
| پیاز          | ۲۷    | ۱/۲           | ۰/۶        | ۵/۵             | ۲۱             | ۰/۲          | —              | ۰/۰۵                            | ۵                  |
| شلغم          | ۲۵    | ۰/۸           | ۰/۲        | ۴/۹             | ۳۲             | ۰/۴          | ۲۰             | ۰/۰۳                            | ۲۸                 |
| کرفس          | ۱۸    | ۱/۲           | ۰/۱        | ۳/۳             | ۶۵             | ۱/۶          | ۱۰۰۰           | ۰/۰۷                            | ۹/۲                |
| خیار          | ۱۶    | ۰/۷           | ۰/۱        | ۳               | ۷۹             | ۰/۶          | ۵              | ۰/۰۴                            | ۱۴                 |
| بادنجان       | ۱۷    | ۱             | ۰/۳        | ۵/۱             | ۲۳             | ۰/۸          | ۳۰             | ۰/۰۴                            | ۵                  |
| کدو مسماهی    | ۳۶    | ۱             | ۰/۲        | ۵/۷             | ۲۱             | ۰/۶          | ۲۷۶۰           | ۰/۰۴                            | ۱۵                 |
| کدو حلوائی    | ۱۱۶   | ۱/۴           | ۰/۳        | ۲۶              | ۹              | ۰/۹          | ۹۱۶            | ۰/۰۹                            | ۴                  |
| گوجه‌فرنگی    | ۱۵    | ۰/۸           | ۰/۷        | ۲/۸             | ۱۰             | ۱/۸          | ۹۵۰            | ۰/۰۵                            | ۳۸                 |
| لیموشیرین     | ۳۹    | ۰/۷           | ۰/۶        | ۷/۸             | ۳۰             | ۰/۵          | —              | ۰/۰۵                            | ۴۸                 |
| لیموترش       | ۴۱    | ۰/۴           | ۱/۴        | ۶/۷             | ۲۴             | ۰/۴          | ۱۵             | ۰/۰۳                            | ۴۰                 |
| نارنگی        | ۴۹    | ۰/۷           | ۰/۲        | ۱۱              | ۳۰             | ۰/۴          | ۱۲۰            | ۰/۰۸                            | ۳۳                 |
| پرتقال        | ۴۵    | ۰/۸           | ۰/۲        | ۱۰/۱            | ۳۴             | ۰/۷          | ۱۲۰            | ۰/۰۸                            | ۵۹                 |
| سیب           | ۶۰    | ۰/۳           | ۰/۳        | ۱۴              | ۶              | ۰/۴          | ۳۰             | ۰/۰۳                            | ۶                  |
| زردآلو        | ۶۲    | ۰/۷           | ۰/۱        | ۱۴/۵            | ۳۴             | ۱/۱          | ۱۵۰۰           | ۰/۴                             | ۹/۴                |
| آلبالو        | ۶۸    | ۰/۸۸          | ۰/۰۳       | ۱۶/۰۸           | ۵۰             | ۱/۱۳         | ۴۰۶            | ۰/۱۴                            | ۴                  |
| موز           | ۹۹    | ۱/۲           | ۰/۲        | ۴۳/۲            | ۱۰             | ۰/۸          | ۱۳۵            | ۰/۰۴                            | ۹                  |
| انجیر تازه    | ۸۱    | ۱/۴           | ۰/۴        | ۱۷/۹            | ۵۴             | ۰/۶          | ۸۰             | ۰/۰۶                            | ۲                  |
| غوره          | ۳۲    | ۰/۷۵          | ۰/۰۴       | ۷/۲۶            | ۴۰             | ۰/۹۳         | ۷/۵            | ۰/۲                             | ۶                  |
| انگور         | ۷۳    | ۰/۶           | ۰/۷        | ۱۶/۲            | ۱۵             | ۰/۹          | ۸۰             | ۰/۰۵                            | ۳                  |
| خریزه         | ۲۶    | ۰/۵           | ۰/۱        | ۵/۷             | ۱۵             | ۱/۲          | ۱۰۵۰           | ۰/۰۴                            | ۲۹                 |
| گللابی        | ۵۶    | ۰/۳           | ۰/۲        | ۱۳/۳            | ۶              | ۰/۵          | ۱۵             | ۰/۰۲                            | ۵                  |
| انار          | ۶۵    | ۰/۵           | ۰/۱        | ۱۵/۵            | ۹۵             | ۲            | —              | ۰/۰۹                            | ۳/۵                |
| هندوانه       | ۲۳    | ۰/۵           | ۰/۱        | ۵/۱             | ۷              | ۰/۳          | ۱۸۰            | ۰/۰۳                            | ۱۲/۳               |
| انجیر خشک     | ۲۷۷   | ۳             | ۱/۲        | ۶۲/۶            | ۱۸۶            | ۳            | ۸۰             | ۰/۱۶                            | —                  |
| خرما          | ۳۰۶   | ۲/۲           | ۰/۶        | ۷۳              | ۷۲             | ۲/۱          | ۶۰             | ۰/۰۹                            | —                  |
| کشمش          | ۲۵۵   | ۲/۵           | ۰/۶        | ۷۳              | ۸۰             | ۳            | ۸۰             | ۰/۱۲                            | —                  |
| رب گوجه‌فرنگی | ۹۱    | ۲/۹           | ۰/۱        | ۱۹/۵            | ۸۹/۵           | ۵/۷          | ۳۶۵۰           | ۰/۲۴                            | ۱۴۲                |
| آب غوره       | ۱۹    | ۰/۴۴          | ۰/۰۲       | ۴/۱۵            | ۲۱             | ۰/۴۴         | ۴/۲            | ۰/۰۱                            | ۲                  |

