

اعصاب خود را با این میوه تقویت کنید

گیلاس برای سلامتی بدن بسیار مفید است و تاثیر زیادی در درمان بی خوابی، قرص، آرتروز، بهبود عضلات و تنظیم قند خون دارد.



آنها کاهش یابد و هم خواب راحتی در شب امتحان داشته باشند. افرادی که به سرعت عصبی، پر خاشاک و دچار استرس می شوند، بهتر است که مصرف گیلاس را در برنامه روزانه خود قرار دهند؛ چرا که این میوه با تولید هورمون شادی می تواند باعث تسکین اعصاب شود. همچنین گیلاس سوخت و ساز بدن را افزایش داده و به هضم بهتر غذا کمک خواهد کرد. اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که به مصرف زیاد گوشت می پردازید، از گیلاس استفاده کنید تا در صورت غلیظ بودن خونتان باعث قلیایی شدن آن شود.

روزانه چه میزان گیلاس بخوریم؟
بر اساس تحقیقات علمی که در کشور آمریکا انجام شد؛ افراد می توانند روزانه با نامین ۱۶۰۰ کالری در بدن از یک و نیم فنجان گیلاس، ۲۰۰۰ کالری از دو و نیم فنجان گیلاس استفاده کنند.

بر اساس تحقیقات علمی که در کشور آمریکا انجام شد؛ افراد می توانند روزانه با نامین ۱۶۰۰ کالری در بدن از یک و نیم فنجان گیلاس، ۲۰۰۰ کالری از دو و نیم فنجان گیلاس استفاده کنند.

افرادی که به سرعت عصبی، پر خاشاک و دچار استرس می شوند، بهتر است که مصرف گیلاس را در برنامه روزانه خود قرار دهند؛ چرا که این میوه با تولید هورمون شادی می تواند باعث تسکین اعصاب شود. همچنین گیلاس سوخت و ساز بدن را افزایش داده و به هضم بهتر غذا کمک خواهد کرد. اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که به مصرف زیاد گوشت می پردازید، از گیلاس استفاده کنید تا در صورت غلیظ بودن خونتان باعث قلیایی شدن آن شود.

گروه تغذیه و سلامت - گیلاس یکی از میوه های محبوب تابستانی در سراسر جهان است که دارای طبع سرد و تر بوده و حاوی مقداری آب، پروتئین، فیبر، چربی، قند، آهن، کلسیم و گوگرد است.

مطالعات بالینی محققان دانشگاه میشیگان ثابت کرده است که یک لیوان گیلاس حاوی ۹۰ کالری است و به علت فیبر، پروتئین، ویتامین C و ویتامین A موجود در خود به افزایش فعالیت آنتی اکسیدان و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک خواهد کرد.

گیلاس باعث بهبود کدام بیماری ها در افراد خواهد شد؟
محققان معتقدند که گیلاس برای تقویت حافظه، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، کنترل قند خون در افراد دیابتی، کاهش خطر ابتلا به سرطان

افزایش مهارت های اجتماعی در کودکان با دوستیابی

بهدوشی باید، او تصریح کرد: حقیقت تلخ این است که دنیای مدرن فرصتی برای تجربه به هیچ کس نمی دهد. در دنیای مدرن کسب مهارت و تلاش برای رفع مشکلات حرف اول را می زند. بنابراین اگر فرزندی دارید که در مهارت های دوستیابی دچار مشکل است، حتما جهت بررسی و مشاوره با متخصصان مشورت کنید. راهی که برای اینک به عقاید کودک خود در انتخاب دوست احترام بگذارید، گفت: او را هرگز

بهدوشی باید، او تصریح کرد: حقیقت تلخ این است که دنیای مدرن فرصتی برای تجربه به هیچ کس نمی دهد. در دنیای مدرن کسب مهارت و تلاش برای رفع مشکلات حرف اول را می زند. بنابراین اگر فرزندی دارید که در مهارت های دوستیابی دچار مشکل است، حتما جهت بررسی و مشاوره با متخصصان مشورت کنید. راهی که برای اینک به عقاید کودک خود در انتخاب دوست احترام بگذارید، گفت: او را هرگز

گروه تغذیه و سلامت - یک روانشناس گفت: دوستی در کودکان به رشد احساسی و اجتماعی آنها کمک می کند و در این رابطه چهره های زیادی می آموزند. لیلا شقایق روانشناس، درباره اهمیت دوستی کودکان بعد از ۳ سالگی اظهار کرد: زندگی اجتماعی کودکان با کاهش وابستگی به والدین آغاز می شود ارتباط یکی از نیازهای اساسی بشر است و زمانی که کودک مرحله خودمحواری را پشت سر می گذارد نیاز به برقراری ارتباط در او نمایان می شود و افزود: کودکان در اولین محیط های اجتماعی مهارت هایی را

با نشانه های کمبود ویتامین D در بدن آشنا شوید

سیستم ایمنی بدن اثر منفی می گذارد و انسان را مستعد ابتلا به بیماری های مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، انواع آلرژی ها، آسم و آگزما می کند.
کند شدن روند بهبودی زخم ها
یکی از نشانه های مهم کمبود ویتامین D در بدن کند شدن روند بهبودی زخم ها است. سطوح ناکافی ویتامین D در بدن می تواند روند بهبودی را مختل کند یا کاملاً در معرض خطر قرار دهد.
خستگی مداوم
ویتامین D سطوح انرژی را افزایش می دهد و انسان را برای مدت طولانی تر فعال نگه می دارد. اگر در وسط روز با احساس خستگی شدید مواجه می شوید، سطوح ویتامین D بدن خود را بررسی کنید.
افت سلامت استخوان ها
ضعف استخوان ها یکی از نشانه های کمبود ویتامین D است. کمبود ویتامین D می تواند آسیب های استخوانی را افزایش دهد و موجب کمردرد شود و خطر شکستگی و آسیب دیدگی بیشتر می شود.
ریزش مو
یکی از دلایل شکستگی و ریزش مو کمبود ویتامین D است. آلوپسی یک بیماری خود ایمنی است که به واسطه ریزش شدید مو تعریف می شود و می تواند با کمبود ویتامین D مرتبط باشد.



همچنین قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید به تولید ویتامین D در بدن کمک می کند.
از جمله نشانه های کمبود ویتامین D در بدن می توان به موارد زیر اشاره کرد:
درد عضلانی شدید
کمبود ویتامین D می تواند موجب ضعف عضلات و بروز دردهای عضلانی مزمن در بزرگسالان و کودکان شود.
ابتلای مکرر به انواع بیماری ها
زمانی که بدن با کمبود ویتامین D مواجه باشد، بر

فواید باور نکردنی نوشیدن آب گرم

افراد موثر خواهد بود.
از دست دادن ۳ لیتر آب بدن با هر یک ساعت فعالیت بدنی
یک فرد بزرگسال روزانه حدود ۲ لیتر آب از دست خواهد داد و یک فرد ورزشکار هنگام انجام یک ساعت فعالیت بدنی به صورت روزانه ۳ لیتر آب از دست خواهد داد که در صورت عدم جایگزینی باعث بروز بیماری های گوناگون، خستگی، ضعف سیستم ایمنی بدن و کم آبی می شود.
روزانه چه میزان آب باید نوشید؟
متخصصان تغذیه ورزش می گویند: میزان نوشیدن آب در روز به عوامل گوناگونی از قبیل درجه حرارت محیط، رژیم غذایی، نوع و میزان فعالیت بدنی، وزن

ترکیب آب ولرم همراه با چند قطره لیمو ترش قبل از انجام فعالیت های بدنی باعث تقویت سیستم ایمنی خواهد شد و سوخت و ساز بدن را به صورت مرتب و با روش صحیح انجام می دهد. نوشیدن آب گرم برای سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. مرکز کنترل و فرایند های روانی و جسمانی خواهد شد. در صورتی که ورزشکاران از آب گرمتری استفاده کنند بدن آنها خشک می شود و ادامه دادن این روند باعث می شود تا فعالیت های ورزشی آنها روز بروز کاهش یابد و باعث آسیب به سلول های بدنی شود. متخصصان طب ورزش مدعی هستند که کمبود آب در بدن هنگام فعالیت ورزشی باعث خستگی، گرفتگی عضلات، استرس و گرمزدگی می شود و این در افت عملکرد ورزشی،

چگونه می توان کم خوابی شبانه را جبران کرد؟

بسررو انواع بیماری ها و اختلالات روحی و روانی می شود. او با اشاره به اینکه میزان خواب برای یک فرد بالغ ۷ تا ۱۰ ساعت تعریف شده است، گفت: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها میزان خواب و استراحت یک سوم افراد جامعه را خوابی کمتر از ۷ ساعت در طول شبانه روز تخمین زده است، که باعث نگرانی است. رسیدگی از همه گیری مشکلات خواب در جهان خبر داد و افزود: مشکل و دلیل کمبود خواب در سراسر جهان کاملاً مشهود است، به نوعی که می توان گفت این موضوع میان همه افراد فرایگیر شده و حدود ۲۵ درصد جمعیت جهان

بسررو انواع بیماری ها و اختلالات روحی و روانی می شود. او با اشاره به اینکه میزان خواب برای یک فرد بالغ ۷ تا ۱۰ ساعت تعریف شده است، گفت: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها میزان خواب و استراحت یک سوم افراد جامعه را خوابی کمتر از ۷ ساعت در طول شبانه روز تخمین زده است، که باعث نگرانی است. رسیدگی از همه گیری مشکلات خواب در جهان خبر داد و افزود: مشکل و دلیل کمبود خواب در سراسر جهان کاملاً مشهود است، به نوعی که می توان گفت این موضوع میان همه افراد فرایگیر شده و حدود ۲۵ درصد جمعیت جهان

عصاره گیاه «استویا» موجب کاهش علائم بیماری کبد چرب می شود

گسترده در مواد خوراکی و انواع نوشیدنی ها مصرف می شوند. دکتر اروهیت کولی، «سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: ما هر چه ساکارالوز دارا تأثیرات سودمندی بر لوزالمعده است اما مشخص شد هیچ فایده ای برای کبد ندارد. محققان دریافتند عصاره استویا موجب کاهش میزان گلوز و بهبود حساسیت انسولین در موش ها شد که نشان می دهد این ترکیب می تواند به تنظیم قند خون کمک کند. استویا همچنین موجب بهبود چندین نشانه بیماری کبد چرب از جمله میزان کالی چربی و ایجاد زخم در کبد شد. گیاه استویا بومی آمریکای جنوبی است و معمولاً به عنوان شیرین کننده در دارو و جای استفاده می شود.

گسترده در مواد خوراکی و انواع نوشیدنی ها مصرف می شوند. دکتر اروهیت کولی، «سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: ما هر چه ساکارالوز دارا تأثیرات سودمندی بر لوزالمعده است اما مشخص شد هیچ فایده ای برای کبد ندارد. محققان دریافتند عصاره استویا موجب کاهش میزان گلوز و بهبود حساسیت انسولین در موش ها شد که نشان می دهد این ترکیب می تواند به تنظیم قند خون کمک کند. استویا همچنین موجب بهبود چندین نشانه بیماری کبد چرب از جمله میزان کالی چربی و ایجاد زخم در کبد شد. گیاه استویا بومی آمریکای جنوبی است و معمولاً به عنوان شیرین کننده در دارو و جای استفاده می شود.

اقتصاد کیش پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
روزانه

روحه کودکان بین ۸ تا ۱۳ ساله است که با دوست خود ارتباط یک طرفه برقرار کرده و به راحتی قهر می کنند. کودکان به تاثیر رفتارشان بر دوست چندان اهمیت نمی دهند و دوستی را رابطه ای دانه دار نمی بینند. شقایق گفت: برای ایجاد سازگاری، بگویند خودتان الگوی خوبی باشید و با دوستانتان بی دلیل قطع رابطه نکنید. بسا بیانی نرم و در موقعیت های عاطفی برخورد خوب با دوست را به او بیاموزید و ارزش دوست خوب را برایش تبیین کنید تا بداند که انسان بدون دوست، غریب است.

نکاتی برای سوزاندن کالری بیشتر در پیاده روی



گروه تغذیه و سلامت - برای پیاده روی روزانه خود جای خاصی مانند یک پارک یا یک منطقه خاص را در نظر بگیرید، در صورتی که خود را محدود کنید آنگاه پس از مدتی، پیاده روی برایتان تبدیل به امری تکراری و کسل کننده خواهد شد و شما در اندک زمانی این عادت مثبت را کنار خواهید گذاشت.
بنابراین برای روزمره نشاندن پیاده روی مسیری متنوعی را انتخاب و سعی کنید با گام های سریع پیاده روی کنید تا قلبتان تحت فشار قرار گیرد و از نظر عضلانی تقویت شود. یکی دیگر از فواید پیاده روی سریع، تعریق است که از این طریق می توان موسم بدن را دفع کرد و روند آب کردن چربی های بدن را سرعت بخشید. در زمانی که فردی تحرک ندارد، سوخت و سازش به کندی صورت می گیرد و نتیجه کالری کمتری مصرف می شود. به این ترتیب پیاده روی تنها نه فقط موجب سوزاندن کالری ها حین پیاده روی، بلکه بعد از آن هم می شود. با خم و راست کردن عضلات در ورزش منظم، میزان سوخت و ساز فزونی می گیرد و به ویژه اگر یکسره با طریق کاهش جذب کالری وزن بدنتان را کم کنید، پیاده روی به هنگام صبح است زیرا اگر شما بعد از پیاده روی به منزلتان برگردید، می توانید دوش بگیرید و این کار به بین رفتن چربی هایان کمک شایانی می کند. اگر شما شاغل هستید تلاش کنید مسیری را تا سر کار خود پیاده راه بر روی، حتی می توانید ماشین خود را در جایی

د که مطبوعات

اقتصاد کیش روزانه
ایستاد ایم و مقام ۱۴۰۰ تا
اعتقاد
سکوب بزرگ
روایت اقتصاد
اصلاحات در حکومت نه بر حکومت
سازندگ
تُرک در دیوار تحریم