اثرات مخرب فست فودها بر سلامت بدن

گروه تغذیه و سلامت –فست فودها اثرات مخربی بر سلامت بدن می گذارند، به همین دلیل باید در مصرف آنها بیشتر احتیاط کرد. امروزه خوردن فست فودها و خرید غذاهای بیرون‌بر به بخشی از عادت غذایی ما تبدیل شده است که مصرف مداوم این غذاها مضرات بسیاری برای سلامت ما به همراه دارد. بنابراین با توجه به اثرات مخرب فست فودها بر سلامت بدن، باید در مصرف آنها بیشتر احتیاط کرد.

مصرف فست فود با بدن چه می کند؟

اختلال در دستگاه گوارش: فست فودها سرشار از کربوهیدرات هستند. وقتی این غذاها وارد بدن می شوند قند حاصل از آنها وارد خون می‌شود و قند خون افزایش پیدا می کند. از جمله بیماری‌های گوارشی که طرفداران فست فود را تهدید می کند می توان به نفخ، سوء هاضمه، رفلاکس معده، سرطان معده و سرطان روده بزرگ اشاره کرد.

دستگاه تنفسی: کالری اضافه در این مواد غذایی موجب چاقی می شود. خطر بیماری تنفسی به واسطه فست فود در کودکان بیشتر است. پژوهش ها نشان داده کودکانی که در هفته سه بار فست فود می خورند بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به مشکلات تنفسی قرار می گیرند.

اختلال در روند باروری افراد: مواد موجود در فست فودها می تواند در باروری شما تاثیر گذار باشد. این مواد عملکرد هورمون‌ها را دچار اختلال می کند و موجب بروز مشکل در روند تولید مثل می‌شود. در زنان باردار مصرف بیش از حد فست فود باعث ایجاد بیماری‌های روحی و جسمی در جنین می‌شود.

تاثیر بر پوست: غذاهای چرب مثل فست فودها باعث بروز جوش‌های پوستی می‌شود که نتیجه کربوهیدرات بالا در فست فودها است.

کودکانی که فست فود زیاد مصرف می‌کنند بیشتر در معرض اگزمای پوستی قرار می‌گیرند.

تاثیر روی سیستم عصبی: افرادی که فست فود مصرف می‌کنند نسبت به دیگران ۵۱ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند.

ابتلا به بیماری قلبی_ عروقی: وجود نمک و چربی در فست فودها باعث بالا رفتن فشار خون می شود و ابتلا به بیماری قلبی_ عروقی را افزایش می‌دهد.

بیماری‌های دهان و دندان: معمولا به همراه فست‌فودها، نوشابه گازدار هم استفاده می‌شود که حاوی اسید و قند بالایی هستند و مصرف آنها پوسیدگی دندان و فرسایش مینای دندان‌ها را به دنبال دارد.

از جمله راه‌های مناسب در استفاده از فست فودها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

استفاده از گوشت سفید به جای گوشت قرمز
استفاده کمتر از سوسیس و کالباس
استفاده کمتر از سس‌های مایونز
حذف نوشابه گازدار و استفاده از آب و دوغ
طرز تهیه فست فودهای خانگی و سالم

فعالیت بدن بعد از توقف مصرف فست فود

کاهش بیماری قلبی: چربی و سدیم زیاد فست فودها باعث بیماری قلبی می‌شود اگر مصرف فست فود را قطع کنیم احتمال ابتلا به بیماری قلبی کمتر می شود.

تقویت حافظه و توانایی یادگیری بیشتر: افراد پس از مدت‌ها مصرف مکرر فست فود دچار از دست دادن حافظه و افت توانایی شناختی می‌شوند. یک پژوهش استرالیایی نشان می‌دهد دانش آموزانی که فست فود می‌خورند گرفتار کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، آنها در مدرسه بیشتر دچار مشکل می‌شوند و در درس‌هایی مانند املا و قرائت ضعف دارند و رفتارهای مناسبی از خود بروز نمی‌دهند.

خلق و خوی شما بهبود می‌یابد: زنانی که یک رژیم غذایی سرشار از غذاهای التهاب زا، مثل نوشابه‌ها، گوشت قرمز و مارگارین را مصرف می‌کنند درمقایسه با زنانی که یک رژیم غذایی سرشار از مواد غذایی ضد التهاب مثل چربی‌های سالم، سبزیجات و میوه‌ها را مصرف می‌کنند، با ۴۱ درصد خطر بیشتر برای ابتلا به افسردگی مواجه خواهند شد.

خطر ابتلا به دیابت کاهش می‌یابد: خوردن غذاهای فست فودی می تواند مقاومت به انسولین را منجر و به مرور زمان، این شرایط می تواند به افزایش وزن و افزایش خطر دیابت نوع ۲ هم منجر شود.

استخوان‌های قوی‌تری خواهید داشت: مطالعات نشان داده است که سدیم می‌تواند به واسطه رقابت با کلسیم دربدن برسلامت استخوان‌ها هم تاثیر داشته باشد. هرچه سدیم بیشتری مصرف کنید، کلسیم بیشتری ازطریق ادرار دفع می‌شود و این موضوع می تواند خطر پوکی استخوان و شکستگی را افزایش دهد.

انرژی بیشتری خواهید داشت: فست فود سرشار از قند است. زمانی که مقادیر زیاد قند تصفیه شده و کربوهیدرات‌های ساده را مصرف می‌کنید، پانکراس انسولین ترشح می کند تا قندخون پایین بماند و باعث می شود پس از غذا خوردن با احساس خستگی روبرو شوید.

به این سادگی موهای خود را نرم و لطیف کنید

گروه تغذیه و سلامت – موهای نرم و لطیف داشتن هدف هر فردی است اما گاهی با مراقبت ها نادرست به موهای خود آسیب وارد می کنیم. در این مقاله چند روش ساده برای نرم کردن موها معرفی شده است. داشتن موهایی نرم و درخشان از جمله اهداف زندگی هستند اما گاهی عواملی از جمله افزایش سن، عادت های بد زندگی، تکنیک های ضعیف مراقبتی نیز می توانند آسیب های جدی به موها وارد کنند. با گذر زمان، دیگر موها قادر به تولید چربی طبیعی نخواهند بود در نتیجه موها خشک خواهند شد. اما این بدین مفهوم نخواهد بود که شما همیشه دارای موهای خشک و شکننده خواهید بود. نرم کردن موها بر خلاف حالت خشک و خشن با روش های خانگی قابل دست یابی خواهد بود. شما نیاز به ترکیب مواد مرطوب کننده و سالم برای بهبود خشکی موها خواهید داشت. درمان های خانگی زیر را دنبال کنید و آن روش های درمانی که به آن علاقه دارید و برای شما راحت تر است را جز برنامه همیشگی خود قرار دهید.

جنس موی خود را بشناسید:

شناخت نوع مو قبل از انجام هر نوع درمان خانگی بسیار مهم است. موهای خشک و خشن می توانند از مقدار زیادی TLC استفادع کنند اما موهای صاف در مقایسه با موهای مجعد کمتر به روغن نیاز دارند. دلیل این امر این است که در موهای صاف چربی و روغن طبیعی پوست سر سریع تر حرکت می کند و به موها می رسد. اگرچه که در این زمان نوع موی خود را می شناسید اما با افزایش سن و پیر تر شدن تغییراتی در نوع مو ایجاد خواهد شد. زیرا با مسن تر شدن تولید روغن طبیعی کاهش پیدا می کند. موی شما ممکن است با توجه محیطی که در آن زندگی می کنید تغییر کند همچنین فصول بر آن بی تاثیر نیستند.

روغن نارگیل:

روغن نارگیل تبدیل به یکی از عناصر مهم در محصولات آرایشی شده است. اگرچه تحقیقات نشان داده اند که استفاده از روغن نارگیل فوایدی برای مو های خشک دارد اما اثبات شده است که برای نرم و لطیف کردن موها نیز مفید خواهد بود. روغن نارگیل می تواند به اعماق پوست نفوذ کند و می توان برخی از تاثیرات آن را در ریشه و پایه ی موها مشاهده کرد. می توانید به دنبال محصولاتی باشید که در آن ها از روغن نارگیل استفاده کرده اند یا به صورت خالص روغن را بعد از شامپو به موهای خود بزنید. اگر بسیار چرب است می توانید تنها انتهای موهای خود را چرب کنید.

روغن زیتون:

در مورد تاثیر روغن زیتون بر سلامت تحقیقات بسیاری انجام شده است اما تحقیقات در مورد تاثیر آن بر مراقبت از موها در حال انجام شدن است. تصور می شود که روغن زیتون به عنوان یک محافظ در برابر قطره های آب عمل می کند و تخریب موها توسط قطرات آب جلوگیری خواهد کرد. تنها بدی روغن زیتون این است که موها را بسیار چرب می کند. برای این که نتیجه بهتری بگیرید مقدار کمی از آن را هر هفته به انتهای موهای خود بمالید.

روغن آرگان:

روغن آرگان از میوه ی آن استخراج می شود. این روغن به دلیل ویژگی مرطوب کنندگی که دارد بسیار شناخته شده است. تولید کنندگان محصولات آرایشی این روغن را به تعدای از شامپو ها، نرم کننده ها، حالت دهنده ها می افزایند اما موهای خشک از روغن خالص آن نتیجه بهتری را بدست خواهند آورد. افزون بر این دیگر مواد شیمیایی و ترکیباتی که دوست ندارید را به موهای خود نخواهید زد. همانند روغن زیتون مقدار کمی از آن را استفاده کنید.

استفاده از ماسک مو های هفتگی:

استفاده از روغن ها بهترین راه موثر برایافزودن رطوبت به موهای خشک می باشد. اما اگر استفاده از روغن های خالص را دوست ندارید می توانید از ماسک موهای هفتگی نیز استفاده کنید. استفاده از ماسک های مرطوب کننده هفتگی می تواند رطوبت را در طول هفته در موهای شما نگه دارد و آن را نرم تر کند. می توانید بعد از شامپو زدن به موها از آن استفاده کنید اما موها باید کمی نم داشته باشند نه ااین که کاملا خیس باشند. سپس بعد از ۵ دقیقه آن را آبکشی کنید.

موهای خود را با آب داغ نشوی‌ید:

آب داغ می تواند به موها آسیب جدی برند و آن ها را خشک کند. می توانید به جای آب داغ از آب ولرم استفاده کنید. همچنین می توانید موهای خود را نرم تر و درخشان تر کنید وقتی که از آب خنک برای شستن آن استفاده می کنید. این کار باعث می تواند که تمام محصولاتی که برای موهای خود استفاده کردید را بدون از بین بردن رطوبت موها بشویید.

موهای خود را فقط زمانی که نیاز است بشویید:

در سنین جوانی، هر روز نیاز به شامپو زدن موها احساس می شود. اما با افزایش سن، موها تغییر خواهند کرد، و ممکن است که روزانه نیاز به شامپو زدن موها نباشد. در واقع افراد دارای موی خشک بهتر است که هفتگی موهای خود با شامپو بشویند.

سیاهی دور چشم را با این روش ها درمان کنید

گروه تغذیه و سلامت – دایره های تیره زیر چشم بسته به رنگ پوست ممکن است بنفش یا آبی تا قهوه ای تیره یا سیاه به نظر برسند. این حلقه ها به ندرت دلیلی برای نگرانی دارند؛ اما ممکن است افراد بخواهند آن ها را به دلیل زیبایی ظاهری کاهش دهند. در بعضی موارد، دایره های تیره زیر چشم می تواند نشان دهنده نیاز به تغییر در شیوه زندگی باشد، مانند بهبود عادات خواب یا رژیم غذایی.

ممکن است افراد با درمان های خانگی ساده بتوانند بروز حلقه تیره رنگ زیر چشم را کاهش دهند. اگرچه برخی از این راه حل ها از نظر علمی اثبات نشده اند، اما ارزش آن را دارند که امتحان شوند؛ زیرا بسیاری از آن ها ارزان هستند و عوارض جانبی ندارند.

مصرف شکلات سیاه، ماهی و گردو

شکلات تلخ غنی از فلاونول است که به افزایش جریان خون کمک می کند. مصرف روزانه حدود ۳۰ گرم از آن و مصرف غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی سالمون و گردو می توانند جریان خون به پوست را بهبود بخشند.

افراد باید اطمینان حاصل کنند که هر شب خواب کافی داشته باشند تا به کاهش یا جلوگیری از ایجاد حلقه های تیره رنگ کمک کند. بالاتر قرار دادن سر روی بالش های بلندتر ممکن است به کاهش حلقه های تیره رنگ و تورم اطراف چشم کمک کند. بهتر است برای روبالشی ها از پارچه های لطیف و ضدحساسیت استفاده شود.

خیار

قرار دادن برش های خیار بر روی چشم می تواند باعث تسکین خستگی چشم ها شده و تورم را کاهش دهد. مقدار آب زیاد و ویتامین C خیار به تغذیه و مرطوب کردن پوست کمک می کند. خیار همچنین حاوی سیلیس است که برای داشتن بافتی سالم ضروری است.

سیب زمینی

سیب زمینی حاوی ویتامین C، یک آنتی اکسیدان شناخته شده برای درمان سرطان، سرماخوردگی و بیماری های چشمی است. آنتی اکسیدان ها سلول های آسیب دیده پوست را ترمیم می کنند و تولید ملانین پوست که یکی از دلایل لکه های تیره است را کاهش می دهند. پس از پوست کردن سیب زمینی و شستشوی کامل آن، سیب زمینی ها را برش داده و آن ها را روی چشم قرار دهید.

گلاب

مطالعات ثابت کرده اند گلاب یک محصول ضدالتهابی است که باعث نرمی، طراوت و از بین رفتن قرمزی پوست می شود. هنگامی که گلاب به رژیم زیبایی روزانه و شبانه شما اضافه شود، می تواند دایره های تیره ی زیر چشم را از بین ببرد. پنبه ای را با گلاب خیس کرده و آن را مستقیم روی پلک های بسته ی خود قرار دهید و استراحت کنید.

کمپرس سرد

گذاشتن کمپرس سرد بر روی چشم ها می تواند عروق خونی را منقبض کرده و ظهور حلقه های تیره را کاهش دهد. برای کمپرس سرد می توانید از شیر خنک نیز استفاده کنید. اسیدلاکتیک موجود در شیر به از بین بردن چین و چروک، تمیز کردن منافذ و ترمیم پوست به عنوان لایه بردار کمک می کند.

چای های کیسه ای

تی بگ ها یا همان چای های کیسه ای می توانند به کاهش حلقه های تیره رنگ و پف زیر چشم کمک کنند. کافئین خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و گردش خون در اطراف چشم ها را تحریک می کند.

بدین منظور فرد می تواند دو کیسه چای را در آب جوشانده و قبل از اینکه خنک شود آن ها را روی هر چشم قرار دهد. گذاشتن چای کیسه ای جوشیده شده ابتدا در یخچال و سپس استفاده از آن می تواند یک اثر خنک کننده نیز روی چشم ها داشته باشد. بدین منظور می توان از چای های کیسه ای سیاه، سبز یا گیاهی استفاده کرد.

ماساژ صورت

گردش خون ضعیف در اطراف چشم می تواند باعث ظهور حلقه های تیره شود، بنابراین ماساژ ملایم صورت در اطراف ناحیه چشم می تواند به بهبود گردش خون کمک کند.

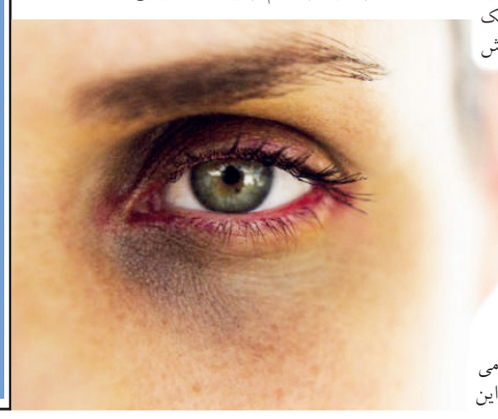
یکی از روغن های خوب برای ماساژ ملایم صورت روغن نارگیل است که حاوی غلظت بالایی از اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه است. این اسیدهای چرب می توانند با کاهش التهاب و افزایش گردش خون از ایجاد تیرگی زیر چشم جلوگیری کنند. قبل از اینکه به رختخواب بروید، به مدت ۳۰ ثانیه روغن نارگیل خالص با دمای اتاق که با روش فشار سرد تهیه شده است را روی صورتتان ماساژ دهید. برای دیدن نتایج ممکن است چند هفته وقت لازم باشد.

مصولات مراقبت از پوست آنتی اکسیدانی

کرم های صورت و محصولات زیر چشم که حاوی آنتی اکسیدان هستند می توانند به کاهش ظهور حلقه های تیره کمک کنند. ویتامین های E و C آنتی اکسیدان هایی هستند که به درمان این دایره های تیره کمک می کنند.

آرایش صورت

اگرچه آرایش باعث اصلاح حلقه های تیره نمی شود، اما ممکن است برخی افراد بخواهند از کانسیلرهای زیر چشم برای اهداف زیبایی استفاده کنند.



آنچه درباره ویتامین D باید بدانید

■ هر روز که می گذرد محققان دلایل بیشتری برای اثبات تاثیر مثبت ویتامین D در حفظ سلامت بدن ارائه می‌دهند و مصرف آن را برای بدن ضروری می‌دانند.

گروه تغذیه و سلامت –وجود ویتامین D در بدن سبب می‌شود تا بدن افراد در برابر بیماری‌ها مقاوم شود و در بهبود سریع‌تر بیماری‌ها به فرد کمک می‌کند. از جمله فواید این ویتامین حیاتی کمک به رشد مغز و استحکام استخوان از طریق جذب متعادل کلسیم، منیزیم و فسفر است. کارکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، متعادل شدن هورمون‌های پاراتیروئیدی، افزایش قدرت عضلانی، تنظیم سیکل خواب و بیداری از دیگر فواید ویتامین D است. پوکی استخوان، عدم تعادل بین میزان هورمون‌های پاراتیروئیدی، ضعف سیستم ایمنی بدن از جمله عوارض عدم توجه به میزان ویتامین D در بدن است.

چرایی کمبود ویتامین D در بدن

شاید عجیب باشد بدانید که جذب ویتامین D با تمام مزیت و فوایدی که دارد تنها از طریق مصرف غذا و یا داروهای جایگزین نیست؛ بلکه ساده‌ترین راه جبران کمبود ویتامین D تابش مستقیم نور خورشید بر بدن است که با توجه به رشد آپارتمان نشینی اغلب مردم از وجود آفتاب در خانه هایشان محروم هستند.

راه‌های تشخیص کمبود ویتامین D

کمبود ویتامین D در بدن دیر مشخص می‌شود؛ زیرا مبهم بوده و علائم بارز و مشخصی ندارد. در بیشتر موارد کمبود ویتامین D با بروز علائمی مثل فشارخون بالا، ضعف عضلانی، خواب آلودگی، شکننده بودن ناخن ها، کج خلقی و بد اخلاقی، افسردگی، آسیب استخوانی و شکستگی همراه است.

عوارض کمبود ویتامین D در بدن

وظیفه اصلی ویتامین D در بدن استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها، بالا بردن حفظ قدرت عضلانی و جذب کلسیم لازم در بدن است.

شکستگی و آسیب استخوانی زمانی اتفاق می‌افتد که میزان کلسیم در بدن کم باشد. پس زمانی که استخوان‌ها میزان کلسیم کافی را جذب نکنند با کمبود کلسیم مواجه می‌شوند که در این صورت شاهد شکستگی و یا ترک خوردگی استخوان‌ها خواهیم بود.

از دیگر عوارض کمبود ویتامین D ابتلا به بیماری راشیتیسم در کودکان است که بر رشد آنها تاثیر می‌گذارد و عموماً با علائمی مانند داشتن زانوهای پرانتزی که بر اثر نرمی استخوان و کمبود جذب کلسیم اتفاق می‌افتد همراه است.

کمبود ویتامین D در بدن رشد کودکان را دچار اختلال می‌کند. زمانی که استخوان‌ها کلسیم کافی را جذب نکنند رشد فرد ناقص شده و منجر به کوتاهی قد افراد می‌شود.

فواید ویتامین D پوست و مو

حفظ سلامت پوست و مو برای همه افراد حائز اهمیت است. از جمله خواص وجود ویتامین D در بدن حفظ همین سلامتی پوست و مو خواهد بود. ویتامین D دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدان است که به ترتیب بر درمان آفتاب سوختگی و جوانسازی پوست تاثیر می‌گذارد. ویتامین D علاوه بر سلامت پوست بر سلامت مو هم اثر می‌گذارد. زمانی که میزان ویتامین D در بدن کاهش یابد فولیکول‌های مو ضعیف می‌شوند و فرد دچار ریزش مو خواهد شد.

پیشگیری از ابتلا به سرطان

ویتامین D یکی از قاتلان سلول‌های سرطانی است و از تکثیر سلول‌های سرطانی در بدن جلوگیری می‌کند. پس ویتامین D خطر ابتلا به بیماری سرطان را کاهش می‌دهد.

جلوگیری از پوکی استخوان

کلسیم و فسفر دو عامل اصلی در حفظ سلامت استخوان‌ها هستند که سطح آنها به وسیله ویتامین D در بدن به تعادل می‌رسد. جذب کلسیم موجود در غذا توسط ویتامین D صورت می‌گیرد. همان طور که گفته شد جذب کلسیم کافی مانع از بروز بیماری راشیتیسم و پوکی استخوان در افراد می‌شود.

بهبود بیماری ام اس

پروتئین موجود در ویتامین D به ترمیم سلول‌های عصبی آسیب دیده کمک می‌کند. پس در بهبود بیماری ام اس نیز تاثیرگذار خواهد بود.

راه‌های جذب ویتامین D

تخم مرغ

مصرف متعادل و به اندازه تخم مرغ به تامین ویتامین D در بدن کمک می‌کند. تخم مرغ غذایی سرشار از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین است. مصرف تخم مرغ مقدار زیادی از ویتامین D لازم بدن را تامین می‌کند.

لبنیات

بیشترین میزان ویتامین D و کلسیم را لبنیات دارند. لبنیاتی مثل شیر، ماست، خامه، پنیر و کشک جزو در دسترس‌ترین مواد غذایی هستند که نقش بسزایی در تامین ویتامین D در بدن دارند. لازم به ذکر است؛ که مصرف زیاد ویتامین D، می‌تواند باعث از دست دادن اشتها، ادرار پی در پی و کاهش وزن شود. همچنین میزان زیاد این ویتامین می‌تواند باعث ایجاد مشکلات کلیوی و قلبی شود.

این گیاه چند برابر پرتقال ویتامین C دارد

گروه تغذیه و سلامت – گیاه جعفری حاوی ترکیباتی است که می‌تواند از شما در برابر سرطان دفاع کرده و سیستم ایمنی‌تان را تقویت کنند. جعفری یک گیاه بسیار مغذی و مفید است که می تواند از بدنتان در برابر انواع عارضه ها و بیماری ها مراقبت کند. جعفری دارای ویتامین‌های C،K و A بوده و مواد معدنی زیادی مانند آهن، کلسیم و پتاسیم دارد.

این گیاه خوش طعم، منبع غذایی خوبی از آهن و اسیدفولیک است که باعث حفظ سلامت ایمنی بدن و تقویت آن می‌شود. متخصصان مدعی هستند که «روغن‌های فرار» نخستین جزء مهم موجود در جعفری هستند که با عنوان روغن‌های ضروری یا اسانس‌های گیاهی نیز خوانده می‌شوند. جعفری میزان هورمون‌های زنانه را تنظیم می‌کند و به علت اینکه حاوی روغن فرار است، مانع تشکیل تومور به خصوص در ریه می‌شود. از دیگر فواید این گیاه می‌توان به این نکته اشاره کرد که ماده سرطان زای موجود در دود سیگار و دود زغال را به علت روغن فرار هنگام کباب کردن خنثی می‌کند.

فولیک اسید موجود در جعفری مانع بروز سرطان‌های روده بزرگ، سرطان گردن و رحم می‌شود. ترکیب‌های مفید آنتی اکسیدان آن به نام فلاونوئید با مولکول‌های حاوی اکسیژن ترکیب می‌شود و مانع آسیب به سلول‌ها می‌شود.

طبق گزارش‌های متعدد فولیک اسید موجود در جعفری، ماده مغذی حیاتی برای حفظ سلامت قلب و عروق به حساب می‌آید. استفاده کم مواد غذایی حاوی ویتامین C مانند جعفری، پرتقال و ... خطر بروز آرتریت روماتوئید را ۳۱ برابر افزایش می‌دهند، به همین علت توصیه می‌شود روزانه ویتامین C مصرف شود و آن‌ها را به صورت جدی در برنامه روزانه قرار دهید. از دیگر خواص جعفری می‌توان به رفع بوی بد دهان، کاهش وزن به علت خواص ادرار آور، تصفیه کلیه ها، بهبود دستگاه گوارش، کاهش استرس، و ... اشاره کرد. در صورت تمایل می‌توانید از دم کرده آن استفاده کنید تا به اینصورت خستگی عضلات و مفاصل خود و علائم قبل از قاعدگی را کاهش دهید و روند آن را منظم کنید.

کلسیم موجود در جعفری منبع اصلی برای تقویت دندان‌ها و لثه هاست، به اینصورت که اگر دچار عفونت‌های دهانی یا زخم در لثه می‌شوید، حتما از جعفری استفاده کنید و از مصرف آن غافل نشوید.

از مضرات جعفری چه می‌دانید؟

متخصصان معتقدند مصرف مقدار زیادی جعفری، شانس انقباضات رحم در دوران بارداری را افزایش می‌دهد و همین عامل در هر مرحله از دوران بارداری می‌تواند بسیار خطرناک باشد، به همین علت پرهیز از مصرف زیاد این گیاه خوراکی در دوران بارداری و شیردهی بسیار توصیه می‌شود.

اگر به بیماری خاص یا حساسیت پوستی و آلرژی مبتلا هستید از مصرف زیاد جعفری اجتناب کنید؛ زیرا می‌تواند سبب خارش و جوش زدن شود. همچنین زیاده روی در مصرف جعفری، باعث کند شدن جریان خون و محرک اعصاب می‌شود.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲