

در مورد مصرف پوست میوه و سبزیجات



تره بار می شوند، اما بسیاری از آنها بر روی پوست بیرونی قرار می گیرند. شست و شو روش مناسبی برای خلاص شدن از شر بقایای سموم دفع آفاتی است که بر روی سطح میوه و سبزیجات چسبیده اند. با این حال جدا کردن پوست، بهترین روش برای از بین بردن سموم دفع آفات موجود در پوست میوه و سبزیجات است.

مطالعات اخیر نشان می دهد که ۴۱ درصد از سموم دفع آفات موجود روی میوه ها، تنها با شستن با آب از بین می روند. در حالی که بیشترین مقدار آن از طریق جدا کردن پوست از بین می رود. یکی از مضرات مصرف پوست میوه ها، انتقال سموم دفع آفات به جا ماندن بر روی میوه ها به داخل بدن است.

بسیاری هستند. اما طبق تحقیقات به نظر می رسد که بیشترین آنتی اکسیدان موجود در میوه و سبزیجات در پوست آن ها متمرکز شده اند. مطالعات نشان می دهند که میزان آنتی اکسیدان های موجود در آن ها ۳۲۸ برابر بیشتر از مغز میوه آنها است. بنابراین اگر می خواهید میزان مصرف آنتی اکسیدان خود از میوه و سبزیجات را به حداکثر برسانید، باید آنها را همراه پوست مصرف کنید.

عوارض ناشی از مصرف پوست میوه

ممکن است حاوی سموم دفع آفات باشد. از سموم دفع آفات معمولاً برای کاهش خسارت زراعی و افزایش عملکرد استفاده می شود. برخلاف تصور عمومی، سموم دفع آفات را می توان در میوه و سبزیجات ارگانیک نیز یافت، اگرچه برخی از سموم دفع آفات وارد گوشت میوه و میوه ها و سبزیجات به طور کلی از نظر آنتی اکسیدان

کمند. همچنین برخی از آنتی اکسیدان های موجود در میوه ها و سبزیجات خطر بیماری های عصبی مانند آلزایمر را کاهش می دهند.

میوه ها و سبزیجات به طور کلی از نظر آنتی اکسیدان

این احساس سیری را تقویت می کند. مطالعات نشان می دهد که رژیم های غذایی غنی از فیبر تمایل زیادی به کاهش گرسنگی و تعداد کالری مصرف شده در روز دارند. در نتیجه این منجر به کاهش وزن می شود. بنابراین و سبزیجات دارای پوست ممکن است به شما در کاهش گرسنگی و حتی کاهش وزن کمک کند.

مصرف پوست میوه و سبزیجات ممکن است به جلوگیری از برخی بیماریها کمک کند

میوه ها و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان هستند. آنتی اکسیدان، ترکیبات گیاهی مفیدی هستند که می تواند خطر ابتلا به چندین بیماری را کاهش دهد. عملکرد اصلی آنتی اکسیدان ها مبارزه با مولکولهای ناپایدار است که به عنوان رادیکالهای آزاد شناخته می شوند. زمانی که سطح رادیکال آزاد در بدن بیش از حد زیاد شود، می تواند باعث ایجاد استرس اکسیداتیو شود.

این در نهایت به سلول ها آسیب می رساند و به طور بالقوه خطر بیماری را افزایش می دهد. محققان بر این باورند که آنتی اکسیدان ها می توانند به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و انواع خاصی از سرطان ها کمک

درصد فولاد، ۱۱۰ درصد منیزیم و فسفات بیشتری دارد. پوست میوه همچنین حاوی فیبر و آنتی اکسیدان های قابل توجه هستند. به عنوان مثال، تا ۳۱ درصد از کل فیبر موجود در سیب، از پوست آن تامین می شود. علاوه بر این، سطح آنتی اکسیدان موجود در پوست میوه، ۳۲۸ برابر بیشتر از گوشت آن است. بنابراین مصرف میوه و سبزیجات بدون جدا کردن پوست آن ها، می تواند باعث افزایش مصرف مواد مغذی شما شود.

مصرف آن ممکن است به احساس سیری طولانی مدت در شما کمک کند

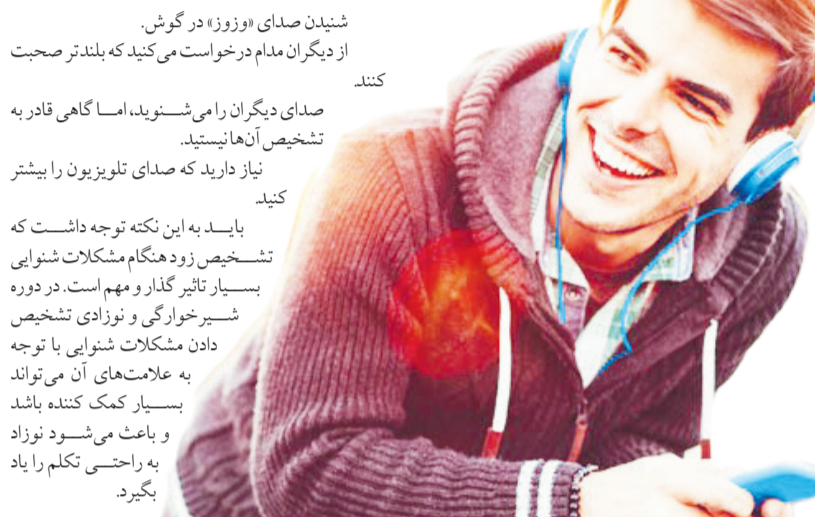
این امر تا حد زیادی به دلیل میزان فیبر بالای آن است. مقدار دقیق فیبر موجود در سبزیجات متفاوت است، اما فیبر موجود در مواد غذایی کامل، یک سوم بیشتر از فیبر موجود در مواد غذایی پوست کنده است. مطالعات نشان می دهد که فیبر می تواند به شما در حس سیری طولانی مدت کمک کند. فیبر ممکن است این عمل را با پر کردن حجم معده انجام دهد. همچنین سرعت خالی شدن معده و یا سرعتی که هورمون های سیرکننده در بدن شما آزاد می شوند را تحت تاثیر قرار می دهد. فیبر همچنین به عنوان غذایی برای باکتری های مفید موجود در روده استفاده می شود. زمانی که این باکتری ها از فیبر تغذیه می کنند، اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می کنند.

گروه تغذیه و سلامت – هیچ ادعای علمی مبنی بر اینکه، مصرف بیشتر میوه و سبزیجات می تواند به نفع سلامتی شما باشد، وجود ندارد. اما اینکه آیا میوه و سبزیجات بهتر است یا پوست مصرف شوند یا بدون آن، اغلب مورد بحث قرار گرفته است. جدا کردن پوست میوه ها اغلب به دلیل ترکیبات شخصی، عادات غذایی و یا سبب تاشش برای کاهش مصرف آفت کش ها، انجام می شود. اما پوست گیری میوه ها ممکن است سبب از بین رفتن مواد مغذی موجود در میوه ها نشود. در این مطلب به عوارض و فواید جدا کردن پوست میوه ها و سبزیجات پرداخته شده است.

پوست میوه و سبزیجات سرشار از مواد مغذی هستند

مقدار مواد مغذی موجود در میوه و سبزیجات بسته به نوع آن ها متفاوت است. با این حال، به طور کلی مصرف سبزیجات همراه با پوست آنها، مقادیر بیشتری ویتامین و مواد معدنی و ترکیبات غذایی را شامل می شوند. مصرف سیب همراه با پوست آن، ۳۳۲ درصد ویتامین K، ۱۴۲ درصد ویتامین A، ۱۱۵٫۸ درصد ویتامین C، ۲۰۰ درصد کلسیم و ۱۹ درصد پتاسیم بیشتری دارد. به همین ترتیب، یک عدد سیب زمینی آب پز همراه با پوست است می تواند حاوی ۱۷۵ درصد ویتامین C، ۱۱۵٫۸ درصد پتاسیم، ۱۱۱

۱۱ کار اشتباه که به شنوایی شما آسیب می زند



شنیدن صدای «وزوز» در گوش از دیگران مدام درخواست می کنید که بلندتر صحبت کنند صدای دیگران را می شنوید، اما گاهی قادر به تشخیص آنها نیستید. نیاز دارید که صدای تلویزیون را بیشتر کنید باید به این نکته توجه داشت که تشخیص زود هنگام مشکلات شنوایی بسیار تاثیر گذار و مهم است. در دوره شیرخوارگی و نوزادی تشخیص دادن مشکلات شنوایی با توجه به علامت های آن می تواند بسیار کمک کننده باشد و باعث می شود نوزاد به راحتی تکلم را یاد بگیرد.

بعضی افراد جرم گوش باشد، که با مراجعه به پزشک متخصص قابل درمان است. راهکارهای مختلفی برای جلوگیری از کاهش شنوایی وجود دارد که از مهم ترین آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد: با صدای کمتری به موزیک گوش دهید. سیگار را ترک کنید. سالی یک بار توسط متخصص از سلامت گوش خود اطمینان حاصل کنید. استفاده از هدفون و هندزفری را کاهش دهید. تاجایی که ممکن است کمتر در محیط های پر سر و صدا حضور داشته باشید. افرادی که به طور جدی و شدید دچار اختلال در شنوایی شده اند، باید تشخیص پزشک از سمعک استفاده کنند. از شنوایر استفاده کنید. از مهم ترین علل مشکلات شنوایی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

معروض آسیب جدی قرار خواهد گرفت. **لوزام برقی آسپین خانه سر آسپیرایه** که ساعت های طولانی با وسایل برقی کار می کند در معرض خطر هستند. **قرار از چکاپ سالانه:** به دلیل جرم گرفتن گوش و مسائل دیگر باید گوش سالانه چکاپ شود. **استرس:** یکی از عواملی که ممکن است منجر به از دست دادن شنوایی شود، استرس طولانی مدت است. **شنا کردن:** زمان شنا کردن، آب وارد گوش می شود و ممکن است باعث ناشنوایی خفیف شود، پس شناگران بهتر است از محافظ گوش استفاده کنند. **لینزهای برقی:** ابزارهای شنوایی دریل، ماشین چمن زنی و بیل مکانیکی برای سیستم شنوایی آسیب زا هستند. **معرض آسیب هستند،** بنابر این توصیه می شود از وسایل محافظتی استفاده کنند. **جرم گوش:** ممکن است دلیل کاهش شنوایی در

دبایت، کلسترول بالا و پرفشاری خون باعث می شود که شنوایی آسیب ببیند. **مسکن های بدون نسخه:** داروهای مسکن مانند آسپیرین و ایبوپروفن در دزهای بالا باعث آسیب به شنوایی می شوند. مصرف زیاد این داروها می تواند باعث پیچیده شدن صدای زنگ در گوش و حتی از دست دادن شنوایی شود. **صدای بلند موسیقی:** گوش دادن به موسیقی در باشگاه، کنسرت و یا از طریق هدفون با صدای بلند می تواند به گوش آسیب وارد کند. این آسیب ها قابل جبران نیستند. **استفاده از شنوایر:** استفاده از شنوایر به صورت طولانی مدت و مکرر به شنوایی شما آسیب می زند. بنابراین استفاده از آن در طولانی مدت شما را در معرض خطر ناشنوایی قرار می دهد. **تب بالا:** تب بالا به دلیل التهاب یا کمبود اکسیژن می تواند به شنوایی افراد آسیب وارد کند. در واقع مایه بالای بدن به عصب های گوش آسیب وارد می کند و شنوایی در

گروه تغذیه و سلامت – انجام برخی کارهای اشتباه باعث شده است که این روزها تنها افراد مسن بلکه افرادی در سنین پایین تر هم با مشکل شنوایی دست و پنجه نرم کنند. امروزه در کشورهای مختلف مشکلات مرتبط با شنوایی در حال افزایش است که این موضوع نه تنها افراد مسن بلکه افراد در سنین پایین تر هم را چالش و مشکلات زیادی رو به رو می کند. کاهش شنوایی تاثیر مستقیم بر روی کیفیت زندگی افراد دارد، چرا که افراد می خواهند در اجتماع باشند و با دیگران ارتباط برقرار کنند، بنابراین اگر از لحاظ شنوایی دچار اختلال شوند، ارتباطات آن ها دچار مشکل می شود و افراد را محدود می کند؛ در نهایت تر شدن از جمع و منزوی شدن ممکن است افسردگی را به همراه داشته باشد.

عوامل مختلفی در اختلال شنوایی موثر هستند که از مهم ترین آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

بیماری های مرتبط با خون: بیماری های مانند

به این سادگی موهای خود را نرم و لطیف کنید

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 موهای 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. روغن نارگیل در دنیای محصولات آرایشی به در آن ها از روغن نارگیل استفاده کرده اند یا به صورت خالص روغن را بعد از شامپو به موهای خود میزنند. اگر سیسار چرب است می توانید تنها اتهای موهای خود را چرب کنید. **روغن زیتون:** در مورد تاثیر روغن زیتون بر سلامت تحقیقات

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 بر نامه همیشه خود قرار دهید. **جنس موی خود را بشناسید:** داشتن موهایی نرم و قابل از انجام هر نوع درمان خانگی بسیار مهم است. موهای خشک و خشن می توانند از مقدار زیادی TLC استفاده 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 سریع تر حرکت می کند و به موها می رسد. اگرچه که در این زمان نوع موی خود را می شناسید اما بافتن سبب می شود. بهترین روش برای 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 تاثیر نیستند.

هدف هر فردی است اما گاهی با مراقبت ها ندرست به موهای خود آسیب وارد می کنیم. در این مقاله چند روش ساده برای نرم کردن موها معرفی شده است. **دست زدن موهایی نرم و درخشان از جمله هدف زندگی هستند اما گاهی عواملی از جمله افزایش سن، عادت های بد زندگی، تکنیک های ضعیف مراقبتی نیز می تواند آسیب های جدی به موها وارد کند.** **بیا 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

روغن تغذیه و سلامت – موهای نرم و لطیف داشتن هدف هر فردی است اما گاهی با مراقبت ها ندرست به موهای خود آسیب وارد می کنیم. در این مقاله چند روش ساده برای نرم کردن موها معرفی شده است. **دست زدن موهایی نرم و درخشان از جمله هدف زندگی هستند اما گاهی عواملی از جمله افزایش سن، عادت های بد زندگی، تکنیک های ضعیف مراقبتی نیز می تواند آسیب های جدی به موها وارد کند.** **بیا 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

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

جای آقی سادات نطنی

مدیر عامل محترم جامعه بازرگان و بازرگانان کیش

روزنامه

هویت بخشی، حاصل نمایش سری آثار هنری ایرانی در مناظر شهری کیش

جای آقی سادات نطنی

کتاب آقی سادات نطنی

کتاب آقی سادات نطنی

کتاب آقی سادات نطنی

کتاب آقی سادات نطنی

صدف

روزنامه

تعمیر جهانیان از زیر ساخت ها، دساوردها و اقدامات صنعت نفت هر زمان

روزنامه

روزنامه

روزنامه

روزنامه

آرمان

روزنامه

نوزادان و کودکان؛ هدف موج دوم کرونا

آرمان

آرمان

آرمان

آرمان

انتخاب

روزنامه

انفجار در کاخ شیشه ای

انتخاب

انتخاب

انتخاب

انتخاب

جام جم

روزنامه

سلیقه فرهنگی مردم چگونه تغییر کرد؟

جام جم

جام جم

جام جم

جام جم

انتخاب

روزنامه

پرواز سهام عدالت در ۵۰ روز

انتخاب

انتخاب

انتخاب

انتخاب

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲