# چگونه کالری روزانه را کاهش دهیم؟

**■ مصرف برخی از مواد غذایی باعث کاهش وزن و لاغری می‌شود و می‌تواند نتایج مطلوبی برای شما به همراه داشته باشد.**

**گروه تغذیه و سلامت** – کاهش وزن امروزه به یک معضل اساسی در جامعه تبدیل شده است و بسیاری از افراد به منظور کاهش وزن یا لاغری ممکن است بسیاری از راه‌های خطرناک و طاقت فرسا مانند ریسک انجام عمل جراحی، گرسنگی‌های طولانی مدت، نوشیدن آب زیاد بدون مصرف غذاهای سالم و ... را امتحان کرده باشند، اما نه تنها از آن نتیجه ندیده‌اند بلکه احتمال زیادی دارد تا به مشکلات و بیماری‌های خطرناک مبتلا شده باشند.

متخصصان تغذیه در سراسر جهان مهم‌ترین عامل کاهش وزن را کم‌تر کردن مصرف خوراکی یا مواد غذایی می‌دانند، شما هم اگر قصد کاهش وزن یا لاغری دارید، حتما مطالب زیر را بخوانید.

**مصرف سالادهای کامل**

سالادهای کامل سالادهایی هستند که باید آن‌ها را در وعده‌هایی غذایی به منظور پر کردن حجم معده مصرف کرد. برخی افراد به اشتباه در زمان مصرف سالاد از سس‌های فراوان استفاده می‌کنند که همین عامل باعث افزایش وزن، چرب شدن کبد، ورم معده، اختلال در دستگاه گوارش و ... خواهد شد. اگر قصد کاهش وزن دارید از سبزیجات لاغر کننده‌ای مانند هویج، کاهو، خیار، کلم، گوجه و ... استفاده کنید و حجم معده خود را با آن‌ها پر کنید تا شاهد اضافه وزن زیاد در خود نباشید.

**آب بیشتری بنوشید**

برخی از افراد به اشتباه عقیده دارند که نوشیدن روزانه ۸ لیوان آب می‌تواند میزان آب دریافتی بدن شان را تامین کند، اما به عقیده متخصصان تغذیه، افراد باید یک لیتر آب در طول روز بنوشند و در کنار آن چای، قهوه، نسکافه و ... را فراموش نکنند.

تقریبا بیشتر افراد در زمان گرسنگی به مصرف غذا روی می‌آورند، اما به این فکر کنید که ممکن است ذهن شما در آن لحظه تشنه باشد و به علت عدم آگاهی شما را به مصرف غذا سوق دهد؛ بنابراین نوشیدن زیاد آب به طور روزانه را در اولویت قرار داده تا حجم معده تان با غذاهای اضافی پر نشود و به راحتی بتوانید وزن خود را کاهش دهید.

**نان و برنج کمتر بخورید**

مصرف بیش از اندازه غلاتی مانند نان و برنج علاوه بر چاقی و اضافه وزن می‌تواند باعث بروز بیماری‌های خطرناک از قبیل مرض قند، کبد چرب، بیماری قلبی و ... شود؛ بنابراین در مصرف آن حد تعادل را رعایت کنید تا بتوانید به راحتی وزن خود را کاهش دهید. مهم‌ترین عامل چاقی یا اضافه وزن، مصرف سیب‌زمینی، برنج و نان نیست، ولی مصرف بیش از حد آن می‌تواند چاقی را به همراه داشته باشد، لازم است افراد در کنار این موارد از خوردن سبزیجات، میوه‌جات و لبنیات که دارای انرژی بیشتری هستند ، مصرف کنند.

**به آرامی غذا بخورید**

شاید جز آن دسته از افرادی باشید که به علت مشغله فکری زیاد یا پر بودن وقت خود از مصرف غذا غافل بمانید یا به تند خوردن آن بپردازید، اما باید بدانید که انجام این کار شما را چاق می‌کند؛ بنابراین بهتر است حدود ۲۰ دقیقه برای غذا خوردن خود وقت بگذارید و آن را به آرامی بجوید.

**هر روز ورزش کنید**

متخصصان مدعی این موضوع هستند که نیمی از افراد جهان فعالیت بدنی کافی ندارند و بیماری‌های گوناگون از چمله چاقی یا اضافه وزن از عدم تحرک کافی ناشی می‌شود؛ بنابراین اگر قصد کاهش وزن دارید حتما روزانه حدود نیم ساعت الی یک ساعت به ورزش بپردازید و از انجام فعالیت بدنی غافل نشوید.

مهم‌ترین عامل در کاهش وزن و لاغری یا پیشگیری از چاقی، داشتن یک برنامه تغذیه‌ای مناسب است که شما را در مصرف بهتر غذا کمک می‌کند و باعث می‌شود بدن تان عملکرد بهتری داشته باشد؛ بنابراین از همین امروز با قرار دادن یک برنامه مناسب از شر اضافه وزن خلاص شوید.

# دلایل از دست دادن حس بویایی در افراد

**گروه تغذیه و سلامت** – بسیاری از افراد مشکلات مرتبط با حس بویایی را تجربه کرده اند که در بروز این مشکل با نوع خفیف یا از دست دادن کامل این حس رو به رو می‌شوند.

بسیاری از افراد دچار مشکلات مرتبط با حس بویایی خود شده اند، در بعضی از افراد به طور کامل این حس از بین می‌رود و در بعضی افراد به صورت خفیف‌تر بروز می کند. از دست رفتن حس بویایی دلایلی دارد که در ادامه این مطلب به آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

**_کووید ۱۹ (کرونا):** بسیاری از افراد که به ویروس کرونا مبتلا شده اند، از دست دادن حس بویایی را تجربه کرده اند.

**_ مصرف برخی از داروها:** داروهایی مانند میگرن، ضد اضطراب و برخی آنتی بیوتیک‌ها ممکن است حس بویایی را دچار اختلال کنند.

**_آنفلوانزا:** افرادی که به سرماخوردگی شدید یا آنفلوانزا مبتلا می‌شوند، بویایی آن‌ها دچار مشکل می‌شود.

**_ کم کاری تیروئید:** بعضی از بیماری‌های سیستماتیک مانند تیروئید می‌توانند حس بویایی را با مشکل مواجه کنند.

**_سکته مغزی:** برخی از افرادی که دچار سکته مغزی می‌شوند حس بویایی خود را از دست خواهند داد.

**_افزایش سن:** با افزایش سن در برخی از افراد مشکلاتی را در بافت بینی به وجود آورده و باعث اختلال در حس بویایی می‌شود.

**_ کمبودهای تغذیه ای:** کمبود روی، ویتامین‌های A و B۱۲ می‌توانند از عوامل اختلال در حس بویایی باشد.

**_دیابت کنترل نشده:** افرادی که دیابت دارند در تمایز و تشخیص رایحه‌های مختلف دچار مشکل می شوند.بویایی

**_پرتو درمانی سر و گردن:** یکی از عوارض پرتو درمانی برای سرطان‌های سر و گردن، می تواند از دست دادن حس بویایی را به دنبال داشته باشد.

**_عفونت‌های سینوسی:** عفونت سینوسی می تواند باعث التهاب در اطراف بینی شود که این موضوع در بعضی موارد حتی باعث از دست رفتن حس بویایی می شود.

**_سیگار کشیدن:** سیگار به دلیل دارا بودن نیکوتین باعث اختلال در حس بویایی می‌شود.

**_الکل:** مصرف الکل باعث می‌شود حس بویایی افراد کاهش یابد.

**_بیماری ام اس:** ام اس یک بیماری التهابی مزمن در سیستم اعصاب مرکزی است. افراد مبتلا به این بیماری ممکن است به مرور زمان حس بویایی خود را از دست دهند.

**_پولیپ بینی:** به دلیل رشد خوش خیم بافت داخلی یا مخاط بینی پولیپ ایجاد می‌شود که یکی از علائم پولیپ بینی کاهش حس بویایی است.

**_پارکینسون:** پارکینسون می‌تواند مشکلات حرکتی و غیر حرکتی در افراد به وجود آورد. یکی از مشکلات غیر حرکتی این بیماری کاهش حس بویایی است.

**_کوکائین:** یک ماده مخدر اعتیاد آور است که مصرف این ماده می‌تواند باعث از بین رفتن حس بویایی در افراد شود.

**_ضربه مغزی:** شایع ترین عامل از دست رفتن حس بویایی ضربه مغزی است که باعث می‌شود قسمتی از مغز که مرتبط با این حس است از بین برود.

**_آلرژی فصلی:** آلرژی فصلی بسیار شایع است که به بیماری سرماخوردگی شباهت دارد؛ زیرا با عطسه، آبریزش بینی و سرفه همراه می شود. افرادی که دچار حساسیت‌های فصلی هستند، به دلیل تحریک دیواره‌های داخلی بینی ممکن است به از دست دادن حس بویایی دچار شوند.

**_آلزایمر:** شایع ترین بیماری زوال عقل آلزایمر است که ایجاد اختلال در حس بویایی جزء اولین نشانه‌های ابتلای سالمندان به بیماری آلزایمر محسوب می شود.

**_تومور مغزی:** یکی از علامت‌های تومور مغزی به وجود آمدن اختلال در عصب بویایی است.

باید به این نکته توجه داشت که موارد اشاره شده در ارتباط با از دست دادن حس بویایی را می توانید با تغییراتی در سبک زندگی اصلاح کنید.

مواردی مانند ترک سیگار، رژیم غذایی متعادل، تمیز نگه داشتن بینی و فعالیت بدنی، عدم استفاده از شوینده‌های دارای کلر و عدم استفاده از الکل در محافظت از حس بویایی بسیار حائز اهمیت است.

# سئوالات کرونایی کودکان را پاسخ دهید

**گروه تغذیه و سلامت** – کمک به کودکان در کنار آمدن با استرس و محافظت از آن‌ها در مورد هر گونه هیجان شدید در مواجه با کرونا ویروس بسیار مهم بوده، به سئوالات آنها پاسخ دهید و حقایق مربوط به آن را را به روشی که کودکان می توانند درک کنند به اشتراک بگذارید.

سینا رضامنش روانپزشک افزود: طبیعی است که در میان طیف گسترده ای از سایر واکنش‌های عاطفی، در شرایط فعلی کرونا باعث احساس استرس، اضطراب یا ناراحتی کودکان می شود در حالی که انجام کاری خلاقانه می تواد این عارضه را از آنها دور کند.

وی اظهار داشت: برای گفتگو با فرزندان در مورد شیوع کرونا وقت بگذارید، به عکس‌العمل‌های آن ها به شکلی حمایتی پاسخ داده، به نگرانی های آنها گوش دهید و به آنها اطمینان دهید که تحت مراقبت، توجه و پشتیبانی بوده و در امان هستند.

رضامنش تاکید کرد: کودک را تشویق کنید که در مورد اتفاق‌ها و ترس‌هایش صحبت کند و با صبر و حوصله به آنها گوش دهید، به وی بگویید که تجربه احساسات مختلف مانند ترس در این شرایط طبیعی است. به کودکان باز زبانی ساده و قابل فهم اطلاعات درست بدهید.

به گفته وی، به عنوان مثال به آنها بگویید احتمال ابتلا به یک بیماری شبیه سرماخوردگی وجود دارد و بعضی افراد بیماریهای شدیدتری را می گیرند، پس لازم است، مراقبت کنیم و به توصیه های لازم مثل ماندن در خانه عمل کنیم تا مریض نشویم. اما کودک را نترسانید. مثلا نگویید این اوضاع خیلی خطرناک و وحشتناک است و امکان دارد که همه بمیرند.

رضامنش ادامه داد: اگر یکی از نزدیکان به دلیل بیماری کرونا مجبور به بستری یا قرنطینه شد، دیگر اعضای خانواده یا پرستار کودک در منزل با اطمینان بخشی برای کودک توضیح دهند که وی حالش خوب نیست و باید در بیمارستان بستری شود تا پزشکان به وی کمک کرده تا حالش بهتر شود. در شرایط بحران و استرس شیوع ابتلا کرونا، قرنطینه و بستری شدن با کودک تماس تلفنی و ویدئویی داشته باشید و به آنها اطمینان داده که همه چیز مرتب است و اجازه ندهید دچار استرس شوند.

این روانپزشک تصریح کرد: در دوران بارداری بدن دچار تغییرات ایمنی می شود و این می تواند زنان باردار را نسبت به بیماریهای ویروسی از جمله ویروس کرونا حساس تر سازد، اگر باردار هستید باید تمام نکات پیشگیری از کرونا مثل شستن مرتب دست ها، ماندن در منزل و دوری از افرادی که ممکن است بیمار و ناقل ویروس کرونا بوده را رعایت کنید.

به گفته رضامنش، اضطراب خود را به عنوان بخشی از احساسات، ملاحظات و واکنش طبیعی تلقی کنیم، در عین حال یادمان باشد که این ها صرفا تفکرات و احساساتی هستند که قرار نیست مسیر زندگی مان را تغییر دهند، هر روز حدود ۳۰ دقیقه به ذهنمان اجازه دهیم این نگرانی ها را تحلیل کند و به این ترتیب مهارت در زندگی کردن در لحظه کنونی را در بقیه ساعات روز بدست آوریم.

وی افزود: با ماندن در منزل از این بازده زمانی استثنایی بهترین استفاده را برای تمرکز بر وجود خود و خانواده مان و انجام کارهای به تعویق افتاده ببریم، یادمان باشد خیلی وقت ها نگران این بودیم که ای کاش وقت کافی داشتیم، در قرنطینه هم برنامه روزانه منظم برای انجام کارها داشته باشیم.

این روانپزشک اضافه کرد: به رژیم غذایی و عادت های خواب خود توجه کنیم و خود را با پرداختن به ذهن آگاهی، مدیتیشن، تکنیک های آرام سازی، یوگا، دعا و شیوه های مشابه آرامتر کنیم، به علاوه، نکاتی مانند پرهیز از مصرف الکل، دخانیات و مصرف مواد اهمیت ویژه ای دارند و درصورت وجود بیماری روانی زمینه ای مصرف دارو را فراموش نکنیم.

# میوه‌ای تابستانی و خوشمزه، دشمن سرطان و بیماری‌های عصبی

**گروه تغذیه و سلامت** – زردآلو میوه‌ای شیرین با طبیعتی سرد است که در درمان بیماری‌های داخلی بسیار موثر است. یکی از میوه‌هایی که سالیان سال است در فصل تابستان مصرف می‌شود و به دلیل طعم عالی و خواص بسیار زیاد آن جزو میوه های پرطرفدار محسوب می شود، زرد آلو است. البته این میوه را می توان به صورت خشک، به عنوان آجیل شیرین هم مصرف کرد.

**از مهم ترین خواص زردآلو می توان به موارد زیر اشاره کرد:**

–زردآلو منبعی از فیبر غذایی است که فیبر به عملکرد بهتر گوارشی کمک می کند و فشار خون را کاهش می‌دهد.

–این میوه پر خاصیت برای درمان بیماری‌هایی مانند بیماری‌های عصبی، روحی و روانی، فراموشی و خستگی بسیار موثر است.

–زردآلو به علت دارا بودن بتاکاروتن (پیش ساز ویتامین A) باعث کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی، بعضی سرطان‌ها و آب مروارید می‌شود. البته باید به این نکته توجه داشت که زرد آلوهایی که به رنگ نارنجی تیره هستند، بتاکاروتن بیشتری به خود اختصاص داده اند.

– شما می توانید برای تقویت سرماخوردگی، سینه درد، افزایش نیروی جنسی و تقویت عمومی بدن از مغز هسته این میوه استفاده کنید.

–زردآلو میوه‌ای است که التهاب معده را کاهش می‌دهد. البته باید توجه داشت که خود این میوه نفخ آور است، اما مغز هسته آن با خاصیت ضد نفخ عمل می کند. پس این میوه را همراه با مغز هسته میل کنید.

–به افرادی که مشکلات کبدی و یا سوزش معده دارند، مصرف زردآلو توصیه می‌شود.

–زردآلو به دلیل دارا بودن آهن فراوان برای کم خونی بسیار مفید است.

– توصیه می شود کسانی که ناراحتی قلبی دارند، نسبت به مصرف زردآلو اقدام کنند

–زردآلو خاصیت آرام بخش و نشاط آور دارد. همچنین در رفع بوی بد دهان بسیار حائز اهمیت است.

– تابستان به علت گرمای زیاد و عطشی که ایجاد می‌کند، زردآلو می تواند برای رفع عطش گزینه مناسبی باشد.

–برگه زردآلو فشار خون را تنظیم می‌کند، زیرا سرشار از پتاسیم است.

–فیبر موجود در زرد آلو از ابتلا به یبوست و بیماری‌های روده‌ای جلوگیری می کند و باعث حفظ قند خون می‌شود.

اما با توجه به خواص درمانی فراوان که گفته شد نباید از مضرات این میوه غافل شویم که در ادامه به مضرات زردآلو اشاره می‌کنیم:

–افرادی که ناراحتی کبدی دارند نباید در مصرف زردآلو زیاده روی کنند.

–اگر زردآلو را بیش از اندازه مصرف کنید، باعث ایجاد لک‌های سفید بر روی پوست می‌شود.

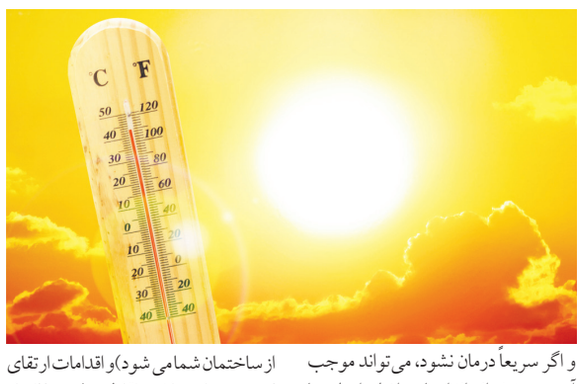
–برای افراد سرد مزاج مصرف این میوه توصیه نمی‌شود، زیرا خود این میوه هم دارای طبع سرد است.

–اگر زرد آلو را قبل از خوردن صبحانه به صورت ناشتا میل کنید، باعث دل پیچه می‌شود.

–زردآلو را قبل از خوردن وعده غذایی و همراه با مغز هسته آن مصرف کنید، زیرا خود این میوه به تنهایی نفاخ است. به همین دلیل مصرف بیش از حد این میوه به افراد سالخورده و کودکان توصیه نمی‌شود.

اگر بعد از مصرف زردآلو دچار نفخ شدید، دم نوش زیره و یا عرق زیره را میل کنید.

# چگونه در گرمای شدید ایمن بمانیم؟



**گروه تغذیه و سلامت** – داده‌ها نشان می‌دهند که میانگین دمای زمین سال به سال در حال افزایش بوده است. در واقع کره زمین دچار پدیده گرمایش جهانی شده است. پدیده گرمایش جهانی علاوه بر داغ تر شدن هوا و افزایش احتمال مواجهه با گرمای شدید منجر به افزایش رخداد بلایای طبیعی و پدیده‌های طبیعی غیر قابل کنترلی چون سیل‌ها، گردبادها و طوفان‌ها، انفجارات گازها، باران‌های غیر قابل پیش بینی، رانش زمین، خشکسالی‌ها و... می‌شود.

بالا رفتن درجه حرارت هوا و گرمای بیش از حد سبب مختل شدن تبادلات حرارتی بدن با محیط اطراف می‌شود.

گرمای شدید بدن انسان را در وضعیت نامناسبی قرارداده و حتی ممکن است موجب مرگ شود. در گرمای شدید و رطوبت بالا، روند تبخیر در بدن اشکال می‌شود. در چنین وضعی بدن انسان برای حفظ دمای طبیعی تحت فشار قرار گرفته و دچار اختلال در عملکرد می‌شود. طی گرمای شدید، دهیدراسیون (کم آبی) یا بیش از حد گرم شدن بدن بسیار راحت صورت می گیرد. چنانچه چنین اتفاقی بیافتد، شما ممکن است گرفتگی عضلانی ناشی از گرما، خستگی و ضعف مفرط ناشی از گرما ، گرمازدگی یا حمله گرمایی را تجربه کنید. گرمازدگی یک فوریت پزشکی است و اگر سریعاً درمان نشود، می‌تواند موجب آسیب دیدن دائم اندام‌های داخلی اصلی، یا حتی مرگ شود.

بنابر اعلام دفتر خطر بلایا و حوادث وزارت بهداشت؛ گرمای شدید همچنین می‌تواند مشکلات پزشکی موجود را بدتر کند. سالمندان، خردسالان و افرادی که بیمار هستند یا اضافه وزن دارند چنانچه در معرض گرمای شدید قرار گیرند زودتر از پای در می‌آیند.

پیشگیری از آثار نامطلوب گرمای شدید

–طبق نقشه خطر خانوار در برابر بلایا نقاط خطر مربوط به پدیده گرمای شدید در منزل خود را مشخص کنید (نقاطی که منجر به ورود گرما و خروج هوای خنک از ساختمان شما می شود) و اقدامات ارتقای ایمنی ساختمان در نقاط خطر را انجام دهید: دوجداره کردن شیشه‌ها، عایق بندی مجاری تهویه، استفاده از بازتابنده‌هایی مثل آلومینیوم برای پنجره ها به منظور بازتاباندن نور و گرما به خارج، استفاده از درب های اتوماتیک و حفاظ مناسب به منظور پیشگیری از خروج هوای خنک، پوشاندن پنجره‌ها با کمک پرده، کشیدن کرکره‌ها و نصب سایه بان در ساعات گرم روز را انجام دهید.

_تا آنجا که ممکن است در معرض آفتاب قرار نگیرید و در خانه بمانید. گرم ترین ساعات روز را در خانه و اگر در بیرون از منزل هستید، در مکان‌های عمومی مانند کتابخانه، دانشگاه، مدرسه، سالن نمایش، پاساژ و مانند آن سپری کنید.

_لباس آزاد و گشاد، سبک و رنگ روشن و از جنس الیاف طبیعی مانند نخ یا کتان بپوشید، طوری که سطح بیشتری از پوست و بدنتان را پوشش دهد.

_برای محافظت از صورت و سر خود از کلاه لبه دار استفاده کنید.

_هرگز کودک خود را به تنهایی در وسیله نقلیه‌ای که درهایش قفل است، رها نکنید. دمای داخل خودروی پارک شده طی چند دقیقه دو برابر می‌شود.

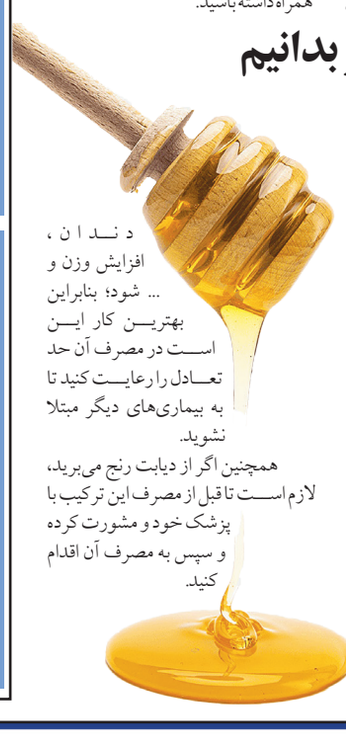
_به مقادیر زیاد آب بنوشید، حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید (چنانچه پزشک شما مصرف مایعات را برایتان محدود کرده است، با او در مورد میزان آب مصرفی در هوای گرم صحبت کنید).

_از فعالیت و کار شدید مانند ورزش، بازسازی خانه یا باغبانی در هوای گرم بپرهیزید و اگر در گرمای شدید به طور مستمر کار می کنید، از دستگاه‌های خنک کننده استفاده کنید و محلول ors بنوشید.

_خود را با استفاده از حوله های خیس، گذاشتن پاها در آب سرد و گرفتن دوش آب خنک و نه سرد، خنک نگه دارید.

_گردش‌های تفریحی را لغو کرده یا به عقب بیاندازید. چنانچه مجبور باشید به بیرون بروید، در سایه بمانید و آب زیاد به همراه داشته باشید.

# درباره نقش آب و عسل در کاهش وزن بیشتر بدانیم



**گروه تغذیه و سلامت** – ترکیب آب و عسل نه تنها سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند بلکه سرشار از مواد مغذی است.

ترکیب آب و عسل یکی از مهم‌ترین نوشیدنی‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن است زیرا بعد از مصرف، انرژی و شادابی را در افراد افزایش می‌دهد. این نوشیدنی به عنوان یک نوشیدنی ارزان قیمت شناخته شده است؛ چرا که امروزه تقریبا در هر خانه‌ای عسل وجود دارد.

در ادامه به برخی از فواید درمانی عسل پرداخته ایم که در ادامه می‌خوانید.

**نقش آب و عسل در کاهش وزن**

محققان در جدیدترین تحقیقات خود به این نتیجه دست یافته اند که اگر در زمان گرسنگی به نوشیدن آب بپردازید، مغز دستور سیری به شما خواهد داد و اگر در کنار آب هم از عسل استفاده کنید، باعث می‌شود تا از مصرف شکر یا شیرینی جات ناسالم پرهیز کنید، به این ترتیب وزن شما کاهش پیدا می کند.

**تاثیر فوق العاده عسل بر تقویت معده**

عسل به عنوان یک غذای مغذی شناخته شده است و اگر هر روز صبح به صورت ناشتا یک قاشق از آن میل کنید، تهوع، صرع، گرفتگی و درد داخلی شکم، نفخ، گازهای شکمی بیش از حد و یا هر گونه مشکلات دستگاه گوارش شما بهبود خواهد یافت و دیگر نباید نگران این موضوع باشید، البته در صورتی که به مشکلات معده مبتلا بودید حتما از غذاهای مغذی و سالم استفاده کنید و مصرف ادویه جاتی مانند زردچوبه را به صورت جدی کاهش دهید.

**طرز تهیه نوشیدنی آب و عسل**

برای تهیه نوشیدنی آب و عسل، باید ۲ تا ۳ لیوان آب را در یک قابلمه بجوشانید و بعد از ولرم شدن آب مطابق میل خود یک الی ۲ قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید و سپس آن را مصرف کنید.

برخی از افراد در ترکیب آب و عسل از ترکیبات دیگری مانند دارچین، لیمو و گل محمدی استفاده می‌کنند که طبق نظر متخصصان مصرف آن هیچ ضرری برای افراد نخواهد داشت.

به هیچ عنوان عسل را در آب جوش حل نکنید؛ چرا که این کار باعث از بین رفتن مواد مغذی عسل شده و ممکن است سلامت ایمنی شما را به خطر اندازد.

اضافه کردن لیمو به آب و عسل باعث افزایش خواص آن می‌شود و به علت خاصیت‌های آنتی باکتریالی که دارد به از بین رفتن بوی بد دهان شما کمک خواهد کرد. در صورت احساس گلو درد از نوشیدن آب و عسل غافل نشوید.

**عوارض مصرف بیش از حد عسل را بشناسید**

نوشیدن آب همراه عسل از خواص فوق العاده‌ای برخوردار است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به عوارض جانبی از قبیل قند خون، پوسیدگی دندان، افزایش وزن و ... شود؛ بنابراین بهترین کار این است در مصرف آن حد تعادل را رعایت کنید تا به بیماری‌های دیگر مبتلا نشوید.

همچنین اگر از دیابت رنج می‌برید، لازم است تا قبل از مصرف این ترکیب با پزشک خود و مشورت کرده و سپس به مصرف آن اقدام کنید.

# دکه مطبوعات

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