

عواملی که باعث عرق کردن می شوند

عرق کردن را با افزایش دما در بدن می شناسیم اما بهتر است با دیگر دلایل آن نیز آشنا شوید و در صورت لزوم به پزشک مراجعه کنید.

سیگار کشیدن
یکی دیگر از دلایل عرق کردن می تواند سیگار کشیدن نیز باشد. در واقع نیکوتین به بدن شما دستور می دهد که مواد شیمیایی را که همراه با عرق گرم است را از بدن خارج کند در نتیجه با عرق کردن بدن همراه می باشد. همچنین این کار ضربان قلب و فشار خون شما را نیز افزایش می دهد که در نتیجه دمای بدن بالایی می رود. ترک نیکوتین نیز باعث افزایش میزان عرق در بدن شما می شود اما اگر بتوانید این عرق های طولانی مدت را تحمل کنید بنابراین شما خود را از خطر ابتلا به سرطان و هواران بیماری دیگر در اما نگاه داشته اید.

در حین خوردن غذا عرق بیشتری نیز می کنید. **یانسگی**
در طول دوره یانسگی میزان استروژن در هیپوتالاموس بدن کاهش می یابد. این هورمون نقش کنترل دمای بدن در خاتم ها را به عهده دارد که با کم شدن آن کنترل دمای بدن نیز با مشکل روبرو می شود. مهم نیست که لباس کمی هم نتان باشد فقط یک نور کم یا گرمای کم نیز باعث می شود به شدت عرق کنید. رگ های خونی در بدن شما جهش بیشتری خواهند داشت و در یک لحظه اشتیاق برای گرفتن یک دوش آب سرد خواهید داشت.

قهوه سر صبح می تواند باعث شادی و نشاط شما شود. قهوه به دو صورت می تواند باعث عرق شود. اول اینکه کافئین موجود در قهوه باعث فعال شدن سیستم عصبی مرکزی می شود و غده های عرق فعال می شوند. دوم اینکه گرمای حاصل از این نوشیدنی نیز مانند دیگر نوشیدنی های گرم می تواند ایجاد عرق در بدن شما کند. **غذاهای تند**
در مجموع غذاهای تند دمای بدن شما را افزایش می دهند یعنی سیستم عصبی مرکزی بدن شما را فعال می سازند و غده های عرقی شروع به ترشح عرق در بدن می کنند. برای همین است هنگامی که به غذای خود فلفل بیشتری می باشد

اصطلاح به دمای جوش می رسد و دوباره هورمون های عرق شروع می کنند به فعال شدن و ضربان قلب به همراه فشار خون افزایش می یابد و دمای بدن نیز بیشتر می شود و شما عرق می کنید.

در مجموع، احساس خشم یکی از احساساتی است که سلامت بدن شما را نشان می دهد اما اگر به طور مکرر اتفاق بیفتد نشانه خوبی نیست و باید در پی دلیل آن باشید.

ورزش کردن
عرق ریختن می تواند به شما بگوید که شما خیلی خوب کار کردید و تمرین های ورزشی نان را به درستی انجام دادید. چون وقتی عرق می کنید آب بدن را از دست می دهید و نیاز به آب بیشتری دارید. یادتان باشد که نوشیدن آب قبل از ورزش، در طول ورزش و بعد از آن از جمله کارهایی است که باید برای سلامتی خود انجام دهید. این کار به دما و عملکرد بدن شما کمک می کند.

فشارهای روحی
وقتی دلدلان کارهایتان را از دست می دهید و با قرار باشد که جلوی جمعیتی سخنرانی کنید شما تحت استرس و اضطراب هستید، این فشارها را می کشد.

انواع دلایل عرق کردن بیشتر آشنا خواهد شد. **گرما و رطوبت**
وقتی دما افزایش می یابد، غده های ترشح عرق فعال می شوند و شروع می کنند به عرق کردن. مقداری از عرق توسط پوست شما تبخیر می شود. بقیه آن روی صورت و بدن شما سر می خورد و به پایین میریزد.

شما احساس گرما می کنید وقتی که بدنتان خیس می شود چون رطوبت برای تبخیر شدن به گرما زیادی احتیاج دارد. **وقتی عصبانی می شوید**
وقتی از دست کسی یا موقعیتی عصبانی می شوید بدنتان به



در خشخ پوست و سم زدایی از بدن با یک نوشیدنی خانگی پر طرفدار

گروه تغذیه و سلامت - برای دفع سموم بدن و داشتن پوستی شفاف تنها کافی است از یک نوشیدنی گیاهی ویژه استفاده کنید. انسانها نیاز دارند که برخی مواقع به بدن خود استراحت دهند و در عین حال با خوردن غذاهای سالم و نوشیدنی های گوارا، زمان خوشی را سپری کنند. با این حال، تمامی بغالبت هایی که انجام می دهیم در نهایت باعث تولید سموم در بدن می شود که می تواند برای ما مضر باشد. عوامل مختلفی همچون رژیم غذایی و سبک زندگی مانند سیگار کشیدن و یا مصرف مشروبات الکلی می تواند سطح سموم را در بدن افزایش دهد. با این وجود، امروز می خواهیم نوشیدنی را معرفی کنیم که در صورت مصرف روزانه به دفع سموم بدن کمک می کند و باعث ایجاد شادابی پوست و افزایش تندرستی می شود. **نوشیدنی سم زدای چغندر، سیب و هویج**
چغندر که ایرانی ها از دیرباز یکی از طرفداران پر و پا قرص آن هستند و با نام لبو در میان مردم شناخته می شود یکی از سبزیجات سرشار از مواد مغذی است. چغندر، سیب و هویج هر سه دارای سطح بالایی از آنتی اکسیدان هستند. تحقیقات جدید نشان داده است چغندر دارای موادی مانند اسید اسکوربیک، کاروتنوئید، فنولیک اسید و فلاونوئید است. بتالین یکی دیگر از موادی است که به صورت فراوان در چغندر یافت می شود. سیب نیز سرشار از ویتامین ها، روی و سایر مواد معدنی است. همچنین سیب که هضم آن برای معده بسیار راحت است و به دلیل آنکه سرشار از فیبر است برای کارکرد مناسب دستگاه گوارش بسیار مفید خواهد بود. در هویج نیز به وفور ویتامین A و ای و نیز آنتی اکسیدان های مناسب وجود دارد. برای تهیه این نوشیدنی سم زدای، یک چغندر متوسط، یک سیب متوسط و یک هویج متوسط را به تکه های کوچک خرد کرده و یک لیتر آب به آن اضافه کنید. این مواد را برای ۴ ساعت و یا در طول شب در مکان خنک قرار دهید. سپس آب این مخلوط را هر روز صبح مصرف کنید. می توانید این نوشیدنی را ۳ تا ۴ بار در طول روز مصرف کنید. این نوشیدنی می تواند با دفع سموم بدن، به داشتن پوستی شفاف و بدنی سالم در انسان کمک کند. توصیه می شود سسالانه چند بار از این نوشیدنی در بازه های چند روز استفاده شود.

۶ نوع ویتامین که باید همیشه در برنامه غذایی تان باشد

همچنین گوشت، میوه های خشک، حبوبات، خیار، موز و غافل نشود. **بتاسیم**
بتاسیم نقش مهمی در پیشگیری از بی خوابی، کنترل تشنگی قلب و ضعف عضلانی دارد. بتاسیم به میزان چشمگیری در گوشت، ماهی، سبزیجات و میوه ها وجود دارد. **سدیم**
سدیم برای انتقال پیام های عصبی ضروری است. میزان نیاز بدن به این ماده روزانه ۲ گرم تخمین زده شده است. با مصرف تخم مرغ، جگر، میوه های خشک و نمک معمولی می توانید این ماده را به خوبی تأمین کنید. **ویتامین ها**
از مواد معدنی که بگذاریم ویتامین ها - جایگاه ویژه ای در برنامه غذایی روزانه انسان برخوردارند. دریافت ویتامین ها بدن را قادر می سازد تا مواد غذایی مصرف شده را به انرژی تبدیل کند. علاوه بر این ویتامین ها نقش مهمی در تنظیم آنزیم های متابولیسم ایفا می کنند. از جمله ویتامین های مهم می توان به موارد زیر اشاره کرد: **اسید فولیک یا ویتامین B۹**
ویتامین B کمپلکس در سنتز DNA نقش دارد به همین خاطر مصرف آن قبل و در حین بارداری از اهمیت ویژه ای برخوردار است. این ویتامین به طور ویژه ای در سبزیجات برگ سبز، حبوبات و جگر وجود دارد. **تیامین یا ویتامین B۱**
این ویتامین برای رشد ضروری است و می تواند از طریق مصرف حبوبات، جگر، تخم مرغ و غلات کامل به میزان کافی از این ویتامین برخوردار شوید. **ریبوفلاوین یا ویتامین B۲**
این ویتامین در تشکیل گلوبولین فرمز و آنتی بادی ها نقش دارد. شیر، پنیر، سفیده تخم مرغ و



د که مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
تکمیل عملیات لوله گذاری دریایی کیش - آفتاب
دعوت ملی خوری به ادواری تیمی فوتبال ایران
سلامتی ما ماند
کامل کرونا
پلیس تاکست
سلامتی ما ماند

صبح سال
محنت پرآبی
مستعدم صبرات فرهنگ
مستعدم صبرات فرهنگ
مستعدم صبرات فرهنگ

متن صبح
پنجاه میلیون دلار برای واکنس آنفلو آنزا
داستان مگامی در کاراکاس
وزیر جوان نری باشد
مستند محل
جرازه از راه مسورنده
مستند محل
جرازه از راه مسورنده

آفتاب
بررسی نتایج سفر به کانون معضلات
من رفتم نراحت نباشید!
بررسی نتایج سفر به کانون معضلات
من رفتم نراحت نباشید!

سرتق
هم داستانی مجلس و شورای نگهبان
باید جبهه میان من و طبیعت
باید جبهه میان من و طبیعت

جام جم
«ساخت ایران» در حیات خلوت آمریکا
سکانتس سوگ سینایی
سکانتس سوگ سینایی

چرا از خواب که بیدار می شویم، بدن درد داریم؟

بندمان است (به نام کرپتینو کرم) التهاب را هم تحت تاثیر قرار می دهد. محققان بر این باورند که با آزمایش های بیشتر قادر خواهند بود بگویند تاثیر داروهای ضد التهاب چه موقع از روز بروز بیشتر خواهد بود یا حتی درمانی را پیدا کنند که این پروتئین ها را هدف قرار دهد تا سطح التهاب پایین بیاید. با این حال دانشمندان هنوز راه طولانی ای را برای رسیدن به این هدف در پیش دارند. در حال حاضر می دانند که ریتم شبانه روزی تان می تواند روی مقدار درد اول صبح تاثیر داشته باشد پس به جای اینکه غلیظه آن عمل کنید روی بهبودش کار کنید، مخصوصا اگر همین حاله هم در دم مغالط درگیر هستید. دانشتان ریتم منظم شبانه روزی به چه معناست؟ این یعنی ساعات مشخص و مرتبی برای خوابیدن داشته باشید. و سه آن باید تک ساعت شبانه روزی بدن تسلط دارد. به نظر می رسد یکی از پروتئین هایی که درگیر ساعت درونی

مان که به ما می گوید چگونه و چه زمانی به رخت خواب برویم، چگونه نوسان ریتم در در کنترل می کند، هنوز چیز زیادی نمی دانیم. محققان می خواهند این موضوع را بفهمند. آنچه محققان فهمیدند این است که وقتی موش ها در معرض نور ثابت قرار می گیرند، پنجه هایشان بیشتر تورم می شود و سطح التهاب زها در خوششان افزایش پیدا می کند. در تاریکی این تولید کنندگان التهاب کاهش پیدا می کنند. هنگام شب این التهاب زها به کمترین سطح خود می رسند و با شروع روز به مرور دوباره افزایش پیدا می کند. این احساس درد در افراد مختلف متفاوت است و بستگی به مقدار التهابی دارد که بدن هنگام صبح درگیرش می شود. نوعی پروتئین خاص در سلول هایمان وجود دارد که روی تک تک ساعت شبانه روزی بدن تسلط دارد. به نظر می رسد یکی از پروتئین هایی که درگیر ساعت درونی

گروه تغذیه و سلامت - هنگام به خواب رفتن، احساس خوبی داریم اما وقتی از خواب بیدار می شویم، یک جرقه یابید و مارا از زمین بکنند. صبح همه چیز دردناک است و دلایلش این نیست که در حالت بدی خوابیده اید یا بالشتان خوب نبوده. مشخص شده است که وقتی می خوابید، بدن شروع به سرکوب کردن التهاب ها می کند. در نتیجه وقتی از خواب بیدار می شویم احساس درد می کنیم. به خاطر همین است که سخت از جابجایی بلند می شویم و یا حتی به زور حرف می زنیم. محققان سلول های انسان و موش ها را با بیماری التهابی آرتریت روماتوئید مورد آزمایش قرار دادند. مدت ها است معلوم شده بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید در زمان های مختلف روز، علامت متفاوتی را تجربه می کنند. بسیاری از این بیماران هنگام برخاستن از خواب، گرفتگی شدید مفاصل را تجربه می کنند. اما درباره اینکه ریتم شبانه روزی مان ساعت درونی

بهترین زمان نوشیدن قهوه برای پیشگیری از بی خوابی

میزوم، ریبوفلاوین، ویتامین B۱ و B۲، بتاسیم و دارای خواص آنتی اکسیدان بالایی است. با توجه به طبع گرم و خشک قهوه مصرف آن برای مزاج های سرد و تر یا به اصطلاح بلغمی مزاجان بهتر است و برای سودای مزاجان از زیاده وقت در مصرف آن پرهیز کنند. این متخصص طب سنتی با اشاره به مضرات نوشیدن بیش از حد قهوه گفت: افرادی که بیماری های عفونی دارند و مبتلا به دردهای مفصلی هستند، بهتر است کمتر قهوه مصرف کنند. افرادی که مبتلا به اسهال مزمن هستند در مصرف قهوه خودداری کنند و افرادی که مبتلا به یوکی استخوان هستند، مصرف قهوه را به حداقل برسانند. حاجی حیدری بیان کرد: جوشانده قهوه، باعث رفع کسالت و قدرت بر شب بیداری است و حالت نشاط آور دارد اما زیاده روی در مصرف آن سبب لاغری، خشکی مغز، بی خوابی و کاهش میل جنسی می شود. وی درباره کافئین موجود در قهوه گفت: کافئین یکی از موادمهم موجود در قهوه است که تاثیر زیادی در بی خوابی دارد. بعضی مطالعات انجام شده در

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص طب سنتی گفت: برای پیشگیری از بی خوابی باید در ساعات خاصی از روز قهوه بنوشید. محمدرضا حاجی حیدری، متخصص طب سنتی درباره طبع قهوه اظهار کرد: طبع قهوه گرم و خشک است، قهوه طبع را ملین و رطوبت را خشک می کند. حاجی حیدری افزود: قهوه دارای مواد مغذی و معدنی از جمله منگنز،



کمبود ویتامین K خطر مرگ سالمندان را افزایش می دهد

K خونشان دسته بندی کرد. سپس شرکت کنندگان را لحاظ ریسک بیماری قلبی و ریسک مرگ در همه گروه ها بالغ بر حدود ۱۳ سال در تحت پیگیری بودند. نتایج، از تباط قابل توجهی بین میزان ویتامین K و بیماری قلبی نشان داد. اما افراد دارای پایین ترین میزان ویتامین K، ۱۹ درصد بیشتر با ریسک مرگ مواجه بودند. ویتامین K یک ماده مغذی است که برای حفظ سلامت عروق خونی مهم است. این ویتامین در سبزیجات پهن برگ نظیر کاهو، کلم و اسفناج یافت می شود. همچنین در برخی خوردنی های گیاهی نظیر روغن سویا و کانولا هم

گروه تغذیه و سلامت - مطالعه نشان می دهد افراد مسن دارای کمبود ویتامین K در مقایسه با سالمندان دارای میزان کافی این ویتامین، ۱۳ سال زودتر در معرض مرگ قرار دارند. مطالعه جدید دانشگاه تانسی ماساچوست نشان می دهد افراد سنین ۵۴ تا ۷۶ سال با میزان پایین ویتامین K در خون شان ۱۳ سال زودتر با احتمال مرگ زودتر هستند که بیانگر فواید حفاظتی ویتامین K در روند افزایش سن است. در این تحقیق، حدود ۴۰۰ آمریکایی در دهه سنی ۵۴ تا ۷۶ سال تحت مطالعه قرار گرفتند. تیم تحقیق، شرکت کنندگان را بر اساس میزان ویتامین

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