

۱۰ خوراکی غنی از «روی» را مصرف کنید!

ریزش موی خود را با چند راهکار ساده درمان کنید

گروه تغذیه و سلامت - متخصص تغذیه و رژیم درمانی در خصوص راهکارهای درمانی ریزش مو در افراد مختلف توضیحاتی را ارائه کرد.

نگرش جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره مصرف ویتامین ها به منظور کاهش ریزش مو اظهار کرد: پایه و اصول اولیه رژیم غذایی افراد باید به اندازه‌ای مناسب باشد تا مصرف مکمل‌ها و استفاده از مکمل‌های ریزش مو تأثیر گذار باشد.

افزود: یکی از بزرگترین معضلات افراد این است که عقیده دارند بعد از قطع مصرف مکمل‌ها مجدداً ریزش مو مواجه می‌شوند، در واقع پایه اصلی رژیم غذایی این افراد مناسب نیست و به همین علت همواره معضل ریزش مو گریبان گیرشان است.

جوزدانی تصریح کرد: الگوهای ریزش موی غیر عادی مانند رژیم‌های کم‌کالری، رژیم‌های کم‌چربی، رژیم‌های کم‌کربوهیدرات، رژیم‌های کم‌پروتئین، رژیم‌های کم‌آهن، رژیم‌های کم‌کلسیم، رژیم‌های کم‌ویتامین و رژیم‌های کم‌سایر مواد مغذی، به خصوص اگر طولانی مدت گرسنه دیگری است که به علت عدم دریافت ریز مغذی‌ها ممکن است ریزش مو را برای افراد ایجاد کند. بنابراین به علت اینکه ذخایر بدن در این رژیم‌ها به خصوص اگر طولانی مدت باشد، تخلیه خواهد شد و افراد ریزش مو خواهند داشت.

ویتامین‌های مفید برای درمان ریزش مو

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره مصرف ویتامین‌ها به منظور کاهش ریزش مو، گفت: مصرف ویتامین‌های گروه B، روی، آهن، کلسیم، ویتامین D و بیشتر ریز مغذی‌ها در رشد و سلامت موی افراد موثر هستند و نقش مفیدی خواهند داشت.

جوزدانی با بیان اینکه الگو برداری از رژیم غذایی باید متعادل باشد، تأکید کرد: دریافت پروتئین کافی در رژیم غذایی متعادل باعث جلوگیری یا کاهش ریزش موی افراد شده و سلامت موی‌شان را به همراه خواهد داشت، برای مثال اگر فردی به سلامت موی‌ها اهمیت می‌دهد باید حتماً مصرف حداقل ۲ واحد لبنیات در روز و حداقل ۳ یا ۴ واحد تخم مرغ در هفته را در برنامه غذایی خود قرار دهد.

همچنین مصرف منابع پروتئین حیوانی و گیاهی مانند انواع گوشت، عدس و لوبیا در طول روز یعنی در یکی از ۳ وعده صبحانه، ناهار یا شام از دیگر گزینه‌های تقویت موی خواهد بود.

افزاد: مصرف پروتئین حیوانی و گیاهی منبع غنی از روی و آهن هستند، مصرف آن‌ها به شست‌شوی موی و تقویت موی موثر است.

تاثیر مصرف ویتامین D بر ریزش مو

تقویت و سلامت موها این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به تأثیر مصرف ویتامین D بر تقویت و سلامت موها، اظهار کرد: این روزها کمبود ویتامین D بسیار شایع است و در اکثر افراد دیده می‌شود، اما مصرف آن به شدت حائز اهمیت است؛ چرا که از طریق سواد غذایی تأمین نمی‌شود و استفاده از مکمل‌های ویتامین D در صورتی که فرد از سواد غذایی دارای کلسیم مانند شیر و ماست در طول روز استفاده نمی‌کند باید یک قرص کلسیم ویتامین D هزار میلی‌گرم در طول روز مصرف کند.

جوزدانی اضافه کرد: اگر کلسیم را به میزان متعادل در طول روز استفاده می‌کند لازم است تا به مصرف ویتامین D پنجاه هزار میلی‌گرمی در طول ماه اقدام کند و در کنار آن مصرف شیر، پنیر و ماست‌های غنی شده با ویتامین D غافل نماند، در حقیقت این عوامل کمک کننده ویتامین D در بدن هستند، اما به هیچ عنوان کافی نخواهند بود.

جوزدانی گفت: استفاده از غلات به خصوص غلات سبوس دار به علت اینکه حاوی مقدار بسیار زیادی از ویتامین‌های گروه B هستند، مصرف آن‌ها به رشد موی‌ها و شفافیت و جلوگیری از ریزش موی موثر است.

جوزدانی افزود: اگر فردی پس از قطع مصرف سبوس دار به مدت ۳ تا ۶ ماهه مکمل‌ها مجدداً ریزش مو مبتلا شد باید بدانند که در رژیم غذایی خود مشکل دارد و لازم است برای بررسی رژیم به پزشک مراجعه کند تا به صورت کامل درمان شود.



انواع خاصی از ماهی‌ها از قبیل ساردین، سالمون، flounder و sole نیز حاوی روی هستند اما مقدار روی آنها بسیار کم تر از خرچنگ و خرچنگ دریایی است.

تغذیه و سلامت - برخی از مطالعات حاکی از آن است که جذب روی کافی موجب کاهش شند و طول سرماخوردگی شده، عملکرد غده تیروئید را بهبود بخشیده، مشکل انعقاد خون را برطرف می‌سازد و تأثیرات مخرب افزایش سن در زوال قریه را محدود می‌کند.

مطابق با مطالعات انجام شده در ژوئن ۲۰۱۵ مشخص شد که روی نقش اساسی در تنظیم ضربان قلب ایفا می‌کند و با لقیه به مبارزه با بیماری قلبی ناشی بی‌نظمی ضربان قلب می‌پردازد.

روی در زمره مواد معدنی محدود اما ضروری قلمداد می‌شود، که بدن برای حفظ سلامتی خود فقط به مقدار اندکی از آن نیازمند است (حدوداً ۸ میلی‌گرم برای زنان بالغ و ۱۰ میلی‌گرم برای مردان بالغ کفایت می‌کند).

هرچه بدن فقط به مقدار اندکی از آن نیاز دارد، اما نمی‌توان قدرت این ماده را معنی را نادیده گرفت. در اینچاه ۱۰ ماده غذایی سرشار از روی می‌تواند روی مورد نیاز روزانه‌ی شما را تأمین نماید براین‌تر می‌شماریم.

گوشت گوساله و مرغ فقط حاوی پروتئین نیستند بلکه منابعی مفید برای تأمین روی نیز به حساب می‌آیند، برای جذب حداکثر مواد مغذی آنها گوشت گوساله‌ی جوان که در گاه چربی آن خارج شده را بزرگترین منبع روغن معدنی محسوب می‌شوند که علاوه بر روی، روغن نیز به شما می‌بخشد.

۳۰ گرم تخمه کدو یا هسته‌ی کاج نفت داده شده را درون سالاد خورد نمایند که به ترتیب ۱۵٪ (۰.۲۲ میلی‌گرم) و ۱۲٪ (۰.۸ میلی‌گرم) از روی روزانه‌ی بدن را تأمین می‌کنند. به یک مشت بادام هندی، گردو یا بادام زمینی را به ماست کم چرب یا جو دوسر خود بیافزایید.

آیا تا به حال حانه چیچا را امتحان کرده‌اید؟ یک قاشق سوپ خوری از اینها ۳٪ (۰.۵ میلی‌گرم) از روی روزانه‌ی شما را تأمین می‌کند. غلات کامل - فواید غلات کامل در حفظ سلامت بی‌شمار است. زیرا سرشار از فیبر،

سبزیجات و میوه‌ها، مواد معدنی و درست حدس زدید، روی است. فقط نصف فنجان جو دوسر پخته بیش از ۰.۹۱ میلی‌گرم) از روی مورد نیاز بسدن روز را تأمین می‌کند. حال آنکه برنج قهوه‌ای پخته ۰.۵۷ میلی‌گرم) و یک برش نان گندم ۰.۵۳ میلی‌گرم) را تأمین می‌کند. یکی دیگر از غلات کامل که مملو از روی می‌باشد، کروتلاست.

غلات غنی شده صبحانه غلات صبحانه با برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی از قبیل روی غنی شده‌اند. یک وعده از آنها ۳.۸۱ میلی‌گرم) از روی روزانه را فراهم می‌آورد.

برچسب پشت محصول را بررسی کنید تا متوجه شوید غلات محبوب صبحانه‌ی شما حاوی چه میزان مواد مغذیست. برای حصول نتیجه‌ی بهتر، غلات صبحانه‌ای را بزرگنید که حداقل حاوی ۵ گرم فیبر باشد و آن را با شیر کم چرب یا بدون چربی و میوه‌ی مورد علاقه‌ی خود میل نمایید.

شیر و لبنیات - شیر و ماست علاوه بر اینکه سرشار از کلسیم هستند، بسیار خوشمزه و مملو از روی نیز می‌باشند. یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۲.۶۰ میلی‌گرم) از روی دارد، در حالی که ۱ فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی ۱.۱۵ میلی‌گرم) از روی روزانه را تأمین می‌کند.

شیر و ماست علاوه بر اینکه سرشار از کلسیم هستند، بسیار خوشمزه و مملو از روی نیز می‌باشند. یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۲.۶۰ میلی‌گرم) از روی دارد، در حالی که ۱ فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی ۱.۱۵ میلی‌گرم) از روی روزانه را تأمین می‌کند.

شیر و ماست علاوه بر اینکه سرشار از کلسیم هستند، بسیار خوشمزه و مملو از روی نیز می‌باشند. یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۲.۶۰ میلی‌گرم) از روی دارد، در حالی که ۱ فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی ۱.۱۵ میلی‌گرم) از روی روزانه را تأمین می‌کند.

شیر و ماست علاوه بر اینکه سرشار از کلسیم هستند، بسیار خوشمزه و مملو از روی نیز می‌باشند. یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۲.۶۰ میلی‌گرم) از روی دارد، در حالی که ۱ فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی ۱.۱۵ میلی‌گرم) از روی روزانه را تأمین می‌کند.

شیر و ماست علاوه بر اینکه سرشار از کلسیم هستند، بسیار خوشمزه و مملو از روی نیز می‌باشند. یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۲.۶۰ میلی‌گرم) از روی دارد، در حالی که ۱ فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی ۱.۱۵ میلی‌گرم) از روی روزانه را تأمین می‌کند.

شیر و ماست علاوه بر اینکه سرشار از کلسیم هستند، بسیار خوشمزه و مملو از روی نیز می‌باشند. یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۲.۶۰ میلی‌گرم) از روی دارد، در حالی که ۱ فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی ۱.۱۵ میلی‌گرم) از روی روزانه را تأمین می‌کند.

شیر و ماست علاوه بر اینکه سرشار از کلسیم هستند، بسیار خوشمزه و مملو از روی نیز می‌باشند. یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۲.۶۰ میلی‌گرم) از روی دارد، در حالی که ۱ فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی ۱.۱۵ میلی‌گرم) از روی روزانه را تأمین می‌کند.

شیر و ماست علاوه بر اینکه سرشار از کلسیم هستند، بسیار خوشمزه و مملو از روی نیز می‌باشند. یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۲.۶۰ میلی‌گرم) از روی دارد، در حالی که ۱ فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی ۱.۱۵ میلی‌گرم) از روی روزانه را تأمین می‌کند.

۳ پیشنهاد برای سلامت قلب خانم‌ها

عده‌س منابع خوبی برای پروتئین و چربی کم‌تر هستند. جایگزینی پروتئین گیاهی با پروتئین حیوانی باعث کاهش چربی و کلسترول ششمی می‌شود و میزان دریافت فیبر شما را افزایش می‌دهد.

تاثیر ورزش بر سلامت عمومی بدن بر هیچ‌کس پوشیده نیست و امکان ندارد روزی مقاله‌ای در این باره منتشر نشود. سبک زندگی که تحرک در خانم‌ها باعث شده نیاز به ورزش، در زندگی روزمره شان بیشتر احساس شود، با انجام حرکات ورزشی هر چند ساده به مدت ۳۰ دقیقه، در طول روز به سالم ماندن قلب خود کمک خواهد کرد. برای مثال پیاده روی سریع، دویدن و دوچرخه سواری باعث می‌شود خون با شدت بهتری در قلب پمپاژ شود.

چگونه نوع فعالیتی باید انجام دهد؟ برای به دست آوردن تمام مزایای سلامتی فعالیت بدنی، ترکیبی از فعالیت‌های هوازی و تقویت عضله را انجام دهید.

گروه تغذیه و سلامت - نخوردن

عده‌س منابع خوبی برای پروتئین و چربی کم‌تر هستند. جایگزینی پروتئین گیاهی با پروتئین حیوانی باعث کاهش چربی و کلسترول ششمی می‌شود و میزان دریافت فیبر شما را افزایش می‌دهد.

تاثیر ورزش بر سلامت عمومی بدن بر هیچ‌کس پوشیده نیست و امکان ندارد روزی مقاله‌ای در این باره منتشر نشود. سبک زندگی که تحرک در خانم‌ها باعث شده نیاز به ورزش، در زندگی روزمره شان بیشتر احساس شود، با انجام حرکات ورزشی هر چند ساده به مدت ۳۰ دقیقه، در طول روز به سالم ماندن قلب خود کمک خواهد کرد. برای مثال پیاده روی سریع، دویدن و دوچرخه سواری باعث می‌شود خون با شدت بهتری در قلب پمپاژ شود.

چگونه نوع فعالیتی باید انجام دهد؟ برای به دست آوردن تمام مزایای سلامتی فعالیت بدنی، ترکیبی از فعالیت‌های هوازی و تقویت عضله را انجام دهید.

تاثیر مصرف ویتامین D بر ریزش مو

تقویت و سلامت موها این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به تأثیر مصرف ویتامین D بر تقویت و سلامت موها، اظهار کرد: این روزها کمبود ویتامین D بسیار شایع است و در اکثر افراد دیده می‌شود، اما مصرف آن به شدت حائز اهمیت است؛ چرا که از طریق سواد غذایی تأمین نمی‌شود و استفاده از مکمل‌های ویتامین D در صورتی که فرد از سواد غذایی دارای کلسیم مانند شیر و ماست در طول روز استفاده نمی‌کند باید یک قرص کلسیم ویتامین D هزار میلی‌گرم در طول روز مصرف کند.

جوزدانی اضافه کرد: اگر کلسیم را به میزان متعادل در طول روز استفاده می‌کند لازم است تا به مصرف ویتامین D پنجاه هزار میلی‌گرمی در طول ماه اقدام کند و در کنار آن مصرف شیر، پنیر و ماست‌های غنی شده با ویتامین D غافل نماند، در حقیقت این عوامل کمک کننده ویتامین D در بدن هستند، اما به هیچ عنوان کافی نخواهند بود.

جوزدانی گفت: استفاده از غلات به خصوص غلات سبوس دار به علت اینکه حاوی مقدار بسیار زیادی از ویتامین‌های گروه B هستند، مصرف آن‌ها به رشد موی‌ها و شفافیت و جلوگیری از ریزش موی موثر است.

جوزدانی افزود: اگر فردی پس از قطع مصرف سبوس دار به مدت ۳ تا ۶ ماهه مکمل‌ها مجدداً ریزش مو مبتلا شد باید بدانند که در رژیم غذایی خود مشکل دارد و لازم است برای بررسی رژیم به پزشک مراجعه کند تا به صورت کامل درمان شود.



بخش‌های بیشتری از غذاهای کم کالری، سرشار از مواد مغذی، مانند میوه

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

۱۱ طرح اقتصادی توسط رئیس جمهور در کیش افتتاح می‌شود

وزیر لشکران بومی کیش

اتحادیه صنعتی کیش

حضور هیئت مدیره هیئت مدیران

کمیسیون تخصصی کیش

مناطق آزاد

اگر دینام مقابله

زمین‌های آزاد

مناطق آزاد

بهره‌مندی از توانمندسازی

مناطق آزاد

مناطق آزاد

مناطق آزاد

نوشیدنی مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن در روزهای کرونایی

محققان سوئدی و استرالیایی نیز با بررسی هشت آزمایش متفاوت که روی بیماران انجام گرفت نتیجه‌گیری کردند که ویتامین C است که می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود. خواص آسیداسی ایپوی هم به ویروس‌ها و باکتری‌های اجازه رشد نمی‌دهد. در پایان باید تمامی این موارد را با یکدیگر مخلوط کرد. شاید برخی علاقه داشته باشند که به این نوشیدنی کمی آب اضافه کنند. این کار می‌تواند از غلظت آن کند، اما خواص آن تغییری نخواهد کرد. این نوشیدنی خوشمزه و بی‌بافت ویتامین C است و می‌تواند به طور کامل نیاز روزانه بدن شما را تأمین کند. ویتامین C نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند و تأمین کامل نیاز بدن به این ویتامین در مقادیر بدن مقابل بیماری‌ها ضروری است.

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد ارتباط مستقیمی میان وجود ویتامین C در بدن بیمار و عملکرد ویروس کرونا وجود دارد. تحقیقات نشان داد بیماران که از ویتامین C در طول بیماری کرونا استفاده کرده‌اند طول زمان استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی در آن‌ها کاهش یافته است.

صدور

افتتاح و کلنگ‌زنی ۲۸ پروژه در «قیم» به مناسبت هفته دولت

رئیس شورای عالی معادن

حضور هیئت مدیره هیئت مدیران

کمیسیون تخصصی کیش

اعتقاد

روزنامه

مطابق با پیش‌بینی

سال آخر وقت اضافه نیست

تأمین‌های کرونایی

مناطق آزاد

آبرسانی به بدن با طالبی!

این خوراکی چه خواصی دارد؟

وقتی نوبت به بتاکاروتن می‌رسد، انواع زرد و نارنجی طالبی دارای بتاکاروتن قابل توجهی است. بتاکاروتن طالبی با بتاکاروتن قرمز و نارنجی، گریپ‌فروت، پرتقال‌ها، هلو، نارنگی، شلیل و انبه بیشتر است. بتاکاروتن نوعی کاروتنوئید است. کاروتنوئیدها مواد رنگدانه‌ها هستند که به میوه‌ها و سبزیجات رنگ روشن می‌دهند. پس از خوردن غذا، بتاکاروتن به ویتامین A تبدیل می‌شود یا به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند عمل می‌کند تا در مبارزه با رادیکال‌های آزاد که به سلول‌های بدن شما حمله می‌کنند، عمل کند.

ویتامین C

طالبی سرشار از ویتامین C است. این ویتامین برای رگ



آرایش

شوک «اوج» به «آقازاده» های اولنگر!

هاشتگی رئیس ماند

آرایش

تجارت و بازرگانی

بازارهای آزاد

آرایش

شوک «اوج» به «آقازاده» های اولنگر!

هاشتگی رئیس ماند

آرایش

تجارت و بازرگانی

بازارهای آزاد

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش