

# بهترین نوشیدنی‌هایی که متخصصان تغذیه پیشنهاد می‌کنند

■ متخصصان تغذیه تاکید دارند در کنار مصرف روزانه آب، می‌توان از نوشیدنی‌های مغذی نیز استفاده کرد.



سرشار از آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد. کائو یک یکی از بهترین منابع پلی‌فنول است که خواص ضد التهابی دارد.

**دمنوش زنجبیل**  
زنجبیل سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های فعال است که می‌تواند به مانند یک داروی طبیعی ضد سرطان و ضد التهاب در بدن عمل کند. زنجبیل یک مسکن طبیعی برای تسکین درد بوده و می‌تواند از کید محافظت کند. از زمان‌های بسیار قدیم طبیبان از زنجبیل به عنوان دارویی برای انواع مختلف درد استفاده می‌کردند. زنجبیل یک داروی طبیعی ضد التهاب است. همچنین برای دلایل شهرت این نوشیدنی به دلیل خاصیت ضد التهاب آن است که می‌تواند مایع از استفراغ در فرد شود و زنان می‌توانند در دوره بارداری و برای جلوگیری از حالت تهوع از این دمنوش استفاده کنند. این دمنوش همچنین سرشار از ویتامین‌های C، آهن، کلسیم، فسفر، و سطح بسیار بالایی از آنتی‌اکسیدان است.

**آب گوجه**  
آب گوجه یکی از نوشیدنی‌های سرشار از مواد مغذی است. تنها یک لیوان ۲۵۰ میلی‌لیتری از این نوشیدنی می‌تواند نیاز روزانه بدن شما به ویتامین C و یک پنجم نیاز بدن به ویتامین A را تامین کند. همچنین این نوشیدنی دارای آنتی‌اکسیدان قدرتمند "لاکوین" است که می‌تواند باعث کاهش التهاب بدن شود. لاکوین همچنین با سلامت قلب و پروستاات در ارتباط است. پان این حال، باید توجه شود که نباید به آب گوجه نمک یا شکر افزوده شود.

**آب حاوی تکه‌های میوه**  
امروزه آب‌های حاوی تکه‌های میوه بسیار پرطرفدار هستند. آب‌های حاوی تکه‌های خیار، لیمو، زنجبیل، توت فرنگی و... همه دارای خواص خاص خود هستند. بسیاری از مردم آب حاوی خیار و نعنا را به دلیل طعم فوق العاده آن دوست دارند. مواد مغذی هر میوه و گیاهی از فواید آن به آب

گروه تغذیه و سلامت - امروزه همه مردم می‌دانند که آب بهترین نوشیدنی برای سلامت بدن است. همچنین این نکته که نوشابه‌های گازدار و انرژی‌زا را نباید به میزان بالا در رژیم غذایی گنجانده از توصیه‌های متخصصان تغذیه است. با توجه به این موارد، به جز آب چه نوشیدنی‌های سالم و مغذی را می‌توان در رژیم تغذیه قرار داد؟

در این گزارش متخصصان تغذیه ۱۴ نوشیدنی سالم و پر انرژی که می‌تواند باعث ارتقای سلامت بدن شود را معرفی می‌کنند.

**چای سبز**  
بسی تردید چای سبز سالم‌ترین نوشیدنی روی کسره زمین است. این نوشیدنی دارای فواید بی‌شماری است که از آن جمله می‌توان به افزایش عملکرد مغز اشاره کرد. به دلیل کافئین بالا و تئین موجود در چای سبز، این نوشیدنی می‌تواند سطح قند خون را پایین بیاورد. چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان پلی‌فنول است که می‌تواند متابولیسم (سوخت) و ساز بدن را بهبود بخشد و باعث سوختن چربی‌های اضافی شود. درجه حرارت و تازه یا خشک بودن چای سبز در میزان پلی‌فنول آن تاثیر دارد. بهتر است آب گرم (نه جوش) برای درست کردن چای سبز استفاده کنید و اجازه دهید ۲ تا ۳ دقیقه چای دم بکشد.

**آب چغندر**  
چغندر که در میان ایرانیان به لبو نیز شهرت دارد یکی از پر خواص‌ترین نوشیدنی‌های است. آب چغندر سرشار از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین B1، ویتامین C، منگنز و پتاسیم است. همچنین چغندر دارای نیترات است که در بدن به نیتریک اکسید تبدیل می‌شود. نیتریک اکسید می‌تواند برای کارکرد رگ‌های خونی مفید باشد. این مورد برای ورزشکاران و کسانی که فشار خون بالا یا درد بسیار بر اهمیت است.

**آب حاوی تکه‌های لیمو**  
موسسه ملی سلامت آمریکا تایید

کند. همچنین تحقیقات متعدد نشان داده است کسانی که به طور مستمر قهوه تلخ می‌نوشند احتمال ابتلا به بیماری‌هایی همچون آلزایمر، افسردگی و سرطان در آن‌ها کاهش می‌یابد.

**کامبوجا**  
نوشیدنی کامبوجا که بیشتر در شرق آسیا رواج دارد حاصل تخمیر چای سبز با سیاه است. این نوشیدنی سرشار از پروبیوتیک است. باکتری‌های پروبیوتیک به دستگاه گوارش انسان برای هضم مناسب غذا کمک کرده و می‌تواند ویتامین‌ها و آنتی‌بیوتیک‌های مختلفی تولید کند.

**دمنوش نعنا**  
دمنوش گیاه نعنا سرشار از مواد معدنی و ریز مغذی‌های است که می‌تواند به سلامت قلب، آرامش سیستم عصبی، جلوگیری از نفخ معده و سوء هاضمه کمک کند. این نوشیدنی طبیعی فاقد کالری و دارای کافئین طبیعی بوده و می‌تواند به هضم راحت غذا و تازه شدن نفس انسان کمک کند.

**شکلات داغ**  
شکلات داغی که از کائوئی خالص و شیر گرم درست شده به مراتب دارای خواص بیشتری نسبت به انواع دیگر نوشیدنی شکلات داغ است. این نوشیدنی

کند. همچنین این نوشیدنی غیر شیرین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف از جمله ویتامین E، ویتامین C و مس است. کربنری خواص ضد التهابی دارد و برای افراد در دوره ریکاوری پس از بیماری بسیار مفید است. به دلیل خواص کربنری در تقویت سیستم اداری، زنان می‌توانند برای جلوگیری از ابتلا به سندرم مثانه دردناک از آن استفاده کنند. سندرم مثانه دردناک به التهاب مثانه اطلاق می‌شود و در دوره قاعدگی در زنان شایع است.

**آب نارنگیل**  
آب نارنگیل نوشیدنی شیرین با طعم فوق العاده است که به دلیل دارا بودن آنی‌اکسیدان‌های مختلف برای سلامتی بسیار مفید است. در این نوشیدنی به وفور سدیم، پتاسیم، منیزیم و کلسیم وجود دارد. آب نارنگیل مشهور به مادر نوشیدنی‌های طبیعی برای ورزشکاران است. تحقیقات نشان داده است آب نارنگیل ۵ برابر بیشتر از نوشیدنی‌های غنی سازی شده مخصوص ورزشکاران پاوریدو گنورید دارای پتاسیم است.

## خوراکی‌هایی که به داشتن خواب راحت کمک می‌کنند

دارای مزاج سرد و تر است که مصرف آن در شب می‌تواند خواب مناسبی برای افراد و کسانی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، به ارمغان بیاورد.

او اظهار کرد: بادرنجبویه دارای مزاج گرم و خشک است که مصرف یک فنجان از دمنوش آن علاوه بر کاهش اضطراب و استرس اثر خواب آور خوبی نیز خواهد داشت. برای افرادی که خواب سبک و منقطع دارند، مصرف دمنوش گل بنفشه یا اسفناجه موضعی از روغن آن روی پیشانی و داخل بینی علاوه بر خواب آور بدن عمق و کیفیت خواب را افزایش می‌دهد.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: بویسند نوعی بایونه به نام اخوان یا بایونه گاوی اثر خواب آوری دارد، داشتن خواب

## نوشیدنی که پیری پوست را به تاخیر می‌اندازد!

عادت دارید بهرتی است قبل از میل کردن وعده صبحانه به صورت ناشتا یک لیوان آب زنجبیل مصرف کنید. پوست صورت برای سالم و شاداب ماندن به میزان مشخص و معینی مواد معدنی از قبیل سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم و ... احتیاج دارد که تمام این مواد معدنی را به صورت ترکیب هم می‌توانید با مصرف آب زنجبیل به دست بیاورید.

همچنین زنجبیل که سریع تر شدن گردش خون شما کمک می‌کند که این امر در نهایت شادابی و درخشانی پوست شما را به همراه دارد.

**استحمام ریشه مو**  
موه ماندن پوست صورت به جذب انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

**صبح بخیر**  
روزنامه

**پاریسیان**  
پاره تن هم‌رنگان است

**آراش**  
روزنامه

**منتش**  
روزنامه

**فیفا**  
روزنامه

**VIP**  
روزنامه

**سراق**  
روزنامه

**فراهوشی**  
روزنامه

## ۸ وسیله خانگی که شمارا بیمار می‌کند

نوشند در ایلاف فرش گیر کرده و باعث تولید باکتری و قارچ خواهند شد. برای جلوگیری از این مسائل، مرتباً تابلو فرش‌ها را تمیز کرده یا جاروبرقی بکشید.

**حوله دست**  
حوله ظاهر تمیزی که در دستتان را با سبکی می‌شود تا شما کمتر احساس گرسنگی و نیاز به شست و پاشید و با ایجاد یک احساس سیری در شما سبب می‌شود تا در عین چربی سوزی و زوتان نیز کاهش یابد.

**کنترل استرس**  
اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که شغل پر استرسی دارید و تا شب هنگام باید استرس زیادی را متحمل شوید تا بدندان در مقابل به حمله و هجوم انواع بیماری‌ها به شدت مقاوم شود.

**چربی سوز**  
یکی از هزاران دمنوش‌هایی که برای نوشند در ایلاف فرش گیر کرده و باعث تولید باکتری و قارچ خواهند شد. برای جلوگیری از این مسائل، مرتباً تابلو فرش‌ها را تمیز کرده یا جاروبرقی بکشید.

وقتی مسواک در دستشویی در معرض مدفوع شخص دیگری (که دارای باکتری، ویروس یا انگل است) قرار می‌گیرد، می‌تواند انتقال باکتری‌های کلیفرم مدفوعی به راحتی به مسواک منتقل می‌شود. برخی افراد برای محافظت از مسواک آن را در جا مسواکی قرار می‌دهند، اما این کار باعث می‌شود تا محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها به وجود آمده و تا استفاده بعدی، مسواک مرطوب باقی‌مانده، بنابراین برای جلوگیری از انتقال بیماری از طریق مسواک، هر سه یا چهار ماه مسواک خود را عوض کنید، مسواک را پس از هر بار استفاده در آب داغ بشویید و بگذارید در فضای مناسب خارج از سرویس بهداشتی خشک شود.

**اسپری خوشبوکننده‌ها**  
اغلب افراد از خوشبوکننده‌ها استفاده می‌کنند، اما این وسیله به خصوص سرویس بهداشتی از اسپری خوشبوکننده‌ها استفاده می‌کند، اما آیا می‌دانید آن‌ها در آلودگی هوای داخل خانه نقش دارند؟

خوشبوکننده‌ها، روغن‌ها و شمع‌ها حاوی مواد شیمیایی مانند لیونن، فرمالدئید، استرها و الکل هستند که می‌تواند باعث سردی و سوزش چشم شوند. با این وجود، برای مقابله با بوی بد بهتر است به جای استفاده از اسپری‌های خوشبوکننده، درها و پنجره‌ها را باز کنید و اجازه دهید هوای تازه وارد خانه شود یا جوش شیرین زغال فعال یا سرکه سفید را در اطراف خانه قرار دهید تا بوی بد را جذب کند.

**تابلو فرش**  
پدیرایی می‌دهند، اما شاید باورتان نشود که این وسیله می‌تواند در بیماری شما نقش داشته باشند. تابلو فرش یکی از مکان‌های مناسب برای تجمع میکروب و باکتری است که معمولاً هیچگاه تمیز نمی‌شود. این تابلو‌ها مانند فرش و موکت گرد و غبار زیادی را به خود جذب می‌کنند که این گرد و غبارها اگر زود به زود تمیز

100% RECYCLED 100% BETTER  
Checkers

# تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

# کیش نوش