اگر فشار خون بالا دارید قبل از خوردن این ۱۵ خوراکی دست نگه دارید

■ فشار خون بالا و هم در کنترل و کاهش فشار خون نقش دارد. با روش‌های خانگی نیز می‌توانید فشار خون بالا را کنترل کنید.

گروه تغذیه و سلامت – در ادامه نکاتی را توضیح داده ایم که با رعایت آنها می‌توانید فشار خون را پایین بیاورید و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا را کم کنید.

۱.شیر کامل (پرچرب)

شیر کامل به طور گسترده‌ای در پخت‌وپز استفاده می‌شود، مانند انواع خامه‌ها و خمیرها؛ اما مشکل شیر کامل این است که حاوی مقدار زیادی چربی اشباع است. این نوع چربی سطح کلسترول بد شما را بالا می‌برد که می‌تواند شریان‌ها را مسدود کند و در نتیجه باعث شود قلب برای پمپاژ خون سخت‌تر کار کند.از محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی، استفاده کنید.

۲.گوشت (پرچرب)

از محصولات گوشتی کم‌چرب یا بدون چربی، استفاده کنید. گوشت طیور (مرغ، بوقلمون، بلدرچین) در صورتیکه پیش از پخت، پوست آنها برداشته شود حاوی چربی اندکی خواهند بود، لذا جهت خرید اینترنتی گوشت مرغ (ران مرغ، سینه مرغ و...) با قیمت متناسب و متنوع به سایت‌های معتبر موجود مثل دیجی‌کالا می‌توانید مراجعه کنید. اگر فشار خون دارید، از مصرف پوست مرغ خودداری کنید. لازم به ذکر است که پوست مرغ به‌تنهایی و بدون روغن و کره اضافه هم حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع است. هنگام پختن مرغ معمولاً پوست آن مقدار زیادی نمک را قبل از رسیدن نمک به گوشت مرغ جذب می‌کند.

گوشت‌هایی را انتخاب کنید که چربی قابل مشاهده اندکی داشته باشند یا فاقد آن باشند استفاده از گوشت‌هایی که حاوی ۱۵ درصد یا کمتر چربی می‌باشند، توصیه می‌شود. قبل از آشپزی تمام چربی‌های قابل مشاهده گوشت را جدا نموده و بدون اضافه کردن چربی یا روغن آن را بپزید. بهتر است گوشت را کباب نموده یا به شکل آب‌پز یا بریان استفاده کنید و در صورت سرخ کردن از مقدار اندکی روغن زیتون استفاده کنید.

ماهی‌های چرب مفیدترند. چراکه حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. مثل ساردین، ماهی آزاد، ماهی تن و شیر ماهی و قزل الا. گرچه برخی از صدف‌ها و میگوها نسبت به اکثر ماهی‌ها، کلسترول بیشتری دارند، اما میزان چربی اشباع و چربی کلی آنها نسبت به گوشت قرمز و گوشت طیور کمتر است و در نتیجه به عنوان غذاهای سالم قلبی شناخته‌می‌شوند.

از شیوه آشپزی همراه با مصرف کمتر روغن مانند آب پزکردن، کباب کردن، پختن در فر داخل کیسه‌های مخصوص اب پز و یا بریان کردن استفاده کنید.

۳.روغن

مصرف روغن‌های حیوانی و روغن‌های نباتی جامد (هیدروژنه) که حاوی چربی اشباع یا چربی ترانس بالا هستند را حذف کنید. در هر حال روغن کمی استفاده و سعی کنید بیشتر روغن استفاده شده از روغن‌های غیراشباع (مثل روغن نباتی مایع) باشد.

برچسب موجود بر روی روغن‌ها و کره‌های گیاهی را ببینید و انواع مایع روغن‌های گیاهی که حاوی کمتر از ۲ گرم چربی اشباع در هر قاشق غذاخوری می‌باشند را انتخاب کنید (کانولا، زیتون، ذرت، سویا، آفتاب‌گردان وکنجد). بجای کره‌حیوانی از کره‌گیاهی استفاده کنید و ترجیحا از آن دسته از کره‌های گیاهی استفاده کنید که حاوی استانول‌ها و استرول‌های گیاهی باشند.

۴.غذای آماده و فرآوری شده

در صورت مصرف غذای آماده و فرآوری شده، آن‌هایی که از گوشت‌های کم‌چرب یا به صورت گیاهی تهیه می‌شوند بهترند، انواع سوسیس و کالباس از بهترین مارک در بازارهای مصرفی موجودند.

۵.مواد قندی

مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرینی‌جات را محدود کنید چرا که کالری زیادی دارند.

۶.آب‌نبات‌ها

آب‌نبات‌ها دلیل اصلی فشار خون بالا می‌باشند. آب‌نبات‌هایی که سرشار از "شربت ذرت با فروکتوز بالا" هستند موجب افزایش وزن، بیماری‌های کلیوی و افزایش احتمال ابتلا به دیابت می‌شوند که در نهایت منجر به افزایش فشار خون می‌شوند. بدین ترتیب به هر قیمتی از آب‌نبات‌ها پرهیز کنید.

۷. نوشابه‌های گازدارو انرژی‌زا

سرشار از قند هستند و می‌توانند باعث افزایش فشار خون شوند. طبق گزارش انجمن قلب آمریکا، این نوشیدنی‌ها باید در طول یک هفته ۳۵۵ میلی‌لیتر یا کمتر مصرف شوند.

۸. قند و شکر تصفیه شده

قند تصفیه شده همچنین عامل اصلی فشار خون بالا است، مصرف زیاد قند تصفیه شده منجر به فشار خون بالا می‌شود. مصرف شکر در یکی از وعده‌های غذایی شاید موردی نداشته باشد؛ اما از مصرف روتین آن خودداری کنید؛ زیرا می‌تواند بسیار مشکل‌ساز شود. همچنین با مطالعه مزایای شکر قهوه‌ای نسبت به شکر سفید، می‌توانید مصرف شکر قهوه‌ای را در این موارد جایگزین کنید.

۹.شیرینی‌ها

شیرینی‌ها، کیک‌ها و کلوچه‌ها همان‌طور که از نامشان پیداست قند بالایی دارند؛ اما مضر بودن آن‌ها برای فشارخونی‌ها فقط به دلیل محتوای شکر موجود در آن‌ها نیست، بلکه میزان سدیمی که در هنگام تهیه شیرینی به آن اضافه می‌شود نیز بالاست. اگر می‌خواهید قند و فشارخونتان را در محدوده‌ی نرمال نگه دارید بهتر است از مصرف شیرینی‌ها خودداری کنید.

۱۰. نخود لوبیاهای کنسرو شده

لوبیاهای کنسرو شده سرشار از سدیم و مواد نگهدارنده هستند که موجب افزایش فشار خون می‌شوند؛ اما اگر چاره‌ای نداشتید و خواستید از آن‌ها استفاده کنید، ابتدا لوبیاها را با کمی آب بشویید تا حداقل نمکی که روی آن چسبیده جدا شود.

۱۱.ترشی‌ها و شورها

ترشی‌ها و شورها معمولاً در ظروف شیشه‌ای سرشار از آب‌نمک نگه‌داری می‌شوند. وقتی سبزی‌ها و میوه‌های مختلف ترشی در آب نمک غوطه‌ور باشند نمک را به خودشان جذب می‌کنند و فقط سطح بیرونی‌شان نیست که شور می‌شود بلکه بافت میوه و سبزی هم لبریز از نمک می‌شود و این یعنی دریافت زیادتر از نیاز بدن به سدیم و درنتیجه افزایش فشار خون.

۱۲.کافئین و قهوه

کافئین می‌تواند فشار خون را به میزان ۱۰ میلی متر جیوه در افرادی که به ندرت از آن مصرف می‌کنند بالا ببرد، اما بر روی مصرف‌کنندگان همیشگی قهوه تاثیر زیادی ندارد. با این که مصرف قهوه بر افرادی که فشار خون پایینی دارند تأثیر نمی‌گذارد، اما باید با احتیاط مصرف شود. افرادی که فشار خون بالای طولانی‌مدتی دارند، نیز باید از نوشیدن آن خودداری کنند.

۱۳.سس

از سس مایونز و سس سالاد کم‌کالری استفاده کنید. از مصرف سس پنیر، سس‌های سالاد، سس مایونز و انواع دیگر سس‌ها خودداری کنید تا خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش دهید. بیشتر سس‌ها پر از سدیم هستند، مانند سس تند که ۲۶۴۳ میلی‌گرم سدیم در هر گرم و سس خردل که ۱۱۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر گرم دارد که باعث بالا رفتن فشار خون می‌شوند.

۱۴.کره بادام‌زمینی

کره بادام زمینی معمولاً حاوی مقدار زیادی سدیم نیست؛ اما در واقع از چربی‌های اشباع شده تشکیل شده است. مصرف زیاد چربی‌های اشباع شده باعث انسداد شریان‌ها می‌شود و هنگامی که شریان‌ها با چربی بسته شده باشند، نیاز به پمپاژ سخت‌تری برای گردش خون در بدن است و این یعنی قلب باید کار بیشتری کند.

۱۵.سوپ‌های آماده و نودل‌ها

سوپ‌های از پیش آماده شده مانند سوپ‌های موجود در قوطی کنسرو یا سوپ‌های پودر شده و کرم‌ها دارای مقدار زیادی سدیم هستند، علاوه بر سدیم بالا حاوی مواد نگهدارنده برای ماندگاری طولانی مدت هستند. معمولاً یک قوطی سوپ می‌تواند حاوی حداقل ۸۰۰ میلی‌گرم سدیم باشد و این تقریباً نیمی از میزان توصیه شده روزانه سدیم است. یک بسته کوچک نودل حاوی تقریباً ۱۵۸۰ میلی‌گرم سدیم است و این تقریباً همان مقداری است که باید در طی یک روز کامل مصرف کنید.

چرا به پاپ کورن در رژیم غذایی خود نیاز داریم؟

گروه تغذیه و سلامت – آیا تا به حال از خودتان پرسیدید «پاپ کورن برای ما مفید است یا نه؟»، در ادامه مطالبی می‌خوانید که مفید و مغذی بودن پاپ کورن را ثابت می‌کند. خوردن پاپ کورن یکی از سالم ترین عادات میان وعده‌ای است که می‌توانید داشته باشید. پاپ کورن پر از فیبر است؛ حتی آنتی اکسیدان‌های بیشتری نسبت به برخی میوه‌ها و سبزیجات دارد و ممکن است به مبارزه با سرطان کمک کند.

۱.کالری کمی دارد: سالم ترین نوع پاپ کورن تنها ۳۰ کالری در هر فنجان دارد. در همین حال، پاپ کورن متوسط و بزرگ در سالن‌های سینما هر کدام ۱۲۰۰ کالری و ۶۰ گرم چربی اشباع دارند؛ اما در خانه، شما می‌توانید پاپ کورن را با روغن کم درست کرده و خیلی سالم‌تر میل کنید.

۲.پاپ کورن می‌تواند سالم‌تر از میوه‌ها و سبزیجات: بر اساس یک تحلیل در سال ۲۰۱۹ در مجله آنتی اکسیدان‌ها، پاپ کورن از پلی فنول‌ها ساخته می‌شود، پلی فنول‌ها همان ترکیبات یافت شده در گیاهان است که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند و التهاب را کاهش می‌دهند. پلی فنول‌ها به شدت در میوه‌ها و سبزیجات رقیق می‌شوند؛ زیرا ۹۰ درصد آب هستند. با این حال پاپ کورن از حدود ٤ درصد آب ساخته شده است، بنابراین پلی فنول‌ها بسیار متمرکزتر هستند، به خصوص در بدنه (پوسته های سخت). با توجه به یک مطالعه قبلی از دانشگاه اسکرنتون، یک وعده پاپ کورن می‌تواند شامل ۳۰۰ میلی گرم پلی فنول باشد. پاپ کورن بسیاری از ویتامین‌ها و مواد مغذی دیگر ندارد، بنابراین نمی‌تواند به طور کامل جایگزین میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی شما شود. پس باید پاپ کورن را در رژیم غذایی خود اضافه کنید نه جایگزین مواد غذایی دیگر.

۳. پاپ کورن ممکن است به مبارزه با سرطان کمک کند: یکی از مزیت‌های پلی فنول ها، توانایی آن ها در مسدود کردن آنزیم‌هایی است که سرطان را رشد می‌دهند. پاپ کورن گسترش سلول های سرطانی را تنظیم می کنند. معمولا یکی از راه‌های مبارزه با سرطان خوردن میوه و سبزیجات است؛ ولی مقدار بیشتری از موادی که از سرطان جلوگیری یا مبارزه می‌کنند در پاپ کورن وجود دارد. پاپ کورن می‌تواند از التهاب و ساخت پلاک جلوگیری کنند. غذاهای غنی از پلی فنول‌ها ممکن است به جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کنند.

۴. پاپ کورن، غلات سبوس دار است: پاپ کورن یک میان وعده است که ۱۰۰ درصد غلات سبوس‌دار به حساب می‌آید. فقط یک وعده پاپ کورن بیش از ۷۰ درصد از مصرف غلات سبوس‌دار روزانه را تغذیه می‌کند. خوردن پاپ کورن یکی از ۳۰ راه برای دریافت فیبر بیشتر در رژیم غذایی است.

۵. پاپ کورن ممکن است به درمان یبوست کمک کند: از آنجا که پاپ کورن غلات سبوس دار است، فیبر نامحلول آن به بهبود عملکرد دستگاه گوارش شما کمک و از یبوست جلوگیری می‌کند. به گزارش سازمان غذا و دارو (FDA) یک وعده ۳ فنجانی پاپ کورن حاوی ۳.۵ گرم فیبر است و یک رژیم غذایی با فیبر بالا می‌تواند به نظم روده کمک کند.

۶. این میان وعده رژیم غذایی کامل است: غذاهای با فیبر بالا زمان بیشتری برای هضم نسبت به غذاهای غیر فیبری طول می‌کشد، بنابراین آنها می‌توانند شما را کامل تر نگه دارید. تنقلات در پاپ کورن هوا ظاهر شده در بین وعده های غذایی می تواند شما را کمتر توسط شیرینی و غذاهای چرب وسوسه. فقط روی کره و نمک بار نکن. اتمام این ایده های میان وعده سالم دیگر برای نگه داشتن رژیم غذایی خود را در مسیر.

۷. پاپ کورن به کمک بیماران دیابتی: اگرچه بر روی برچسب‌های غذایی پاپ کورن، کربوهیدرات ذکر شده است؛ اما تأثیر مشابهی بر قند خون مانند نان سفید ندارد. بر اساس تحقیقات سال ۲۰۱۵ در مجله سیر کیولیشن، غذاهایی با فیبر بالا که کربوهیدرات دارند قابل هضم نیستند. بنابراین میزان هضم غذا را کند می‌کند و باعث افزایش تدریجی‌تر و کمتر قند خون می‌شود.

۸. طعم‌های مختلف پاپ کورن: پاپ کورن را می‌توانید با نمک و کره یا پودر پنیر میل کنید. می‌توانید از سس‌های تند استفاده کرده یک طعم ایتالیایی را امتحان کنید. در هنگام طبخ پاپ کورن می‌توانید از پنیر پارمیسان نیز استفاده کنید. بهتر است بدانیم که هر گونه ادویه و مواد جدیدی که به شکل سنتی پاپ کورن اضافه می‌کنیم، مقدار کالری آن را بالا می‌بریم.

۹. پاپ کورن آهن بیشتری نسبت به اسفناج دارد: به گفته وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا، ۱ اونس (۲۸ گرم) پاپ کورن حاوی ۰.۹ میلی گرم آهن است، در حالی که ۱ فنجان اسفناج خام (۳۰ گرم) ۰.۸ میلی گرم آهن دارد. این اعداد کوچک به نظر می رسد، اما مردان بالغ روزانه تنها نیاز به ۸ میلی گرم آهن در رژیم غذایی خود دارند.

از سوی دیگر زنان بالغ به ۱۸ میلی گرم آهن در روز نیاز دارند (به دلیل خونی که در دوران قاعدگی از دست می دهند). به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها، تقریبا ۱۰ درصد زنان کمبود آهن دارند.

عضو هیئت مدیره جامعه اپتومتری ایران:

افراد بالای ۴۰ سال بیشتر مراقب چشمان خود باشند

گروه تغذیه و سلامت – عضو هیئت مدیره جامعه اپتومتری ایران، با اشاره به رابطه افزایش سن و عارضه پیرچشمی، گفت: از عوامل مهمی که به طور طبیعی موجب کاهش بینایی می شود، پیر چشمی است.

شهرزاد نکونام، با اشاره به برنامه‌های انجمن اپتومتری ایران در روز جهانی بینایی، اظهار داشت: بینایی از مهم‌ترین حواس پنجگانه است که موجب دریافت بسیاری از اطلاعات و ادراکات ما از محیط اطرافمان می‌گردد. ما توسط بینایی نور، رنگ، اندازه، ابعاد و فاصله اجسام را درک می‌کنیم.

وی ادامه داد: بینایی کامل و طبیعی ایده آل است، ولی ممکن است عواملی مانند وراثت، تغییرات سنی، بیماری‌ها و حوادث موجب کاهش بینایی شوند. در هیچیک از این موارد نباید امید را از دست داد و همواره می‌توان به بهبود بینایی امیدوار بود.

نکونام با اشاره به اینکه شعار امسال روز جهانی بینایی «امید بینایی» است، افزود: از عوامل مهمی که به طور طبیعی موجب کاهش بینایی می‌شود، پیر چشمی است.

بازرس انجمن علمی اپتومتری ایران، گفت: پیرچشمی از حدود ٤٠ سالگی با سفت شدن عدسی درون چشم آغاز می‌شود. عدسی چشم انعطاف پذیری اولیه خود را از دست می‌دهد و دیگر نمی‌تواند به خوبی برای دیدن اشیای نزدیک متمرکز شود. بدین ترتیب دید نزدیک تار می‌شود و فرد برای مهارت‌هایی مانند خواندن و نوشتن، کار با گوشی و کامپیوتر، فعالیت‌های فنی، هنری و ... دچار مشکل می‌شود.

وی ادامه داد: علاوه بر تاری دید نزدیک، پیرچشمی موجب دور نگه داشتن کتاب و گوشی از چشم، سردرد، خستگی چشم، فشار آوردن به پلک‌ها و جمع کردن چشم‌ها و چین و چروک اطراف چشم می‌شود.

نکونام در ارتباط با اهمیت پیرچشمی، گفت: جمعیت ایران رو به میانسالی است به طوری که در سرشماری سال ۱۳۹۰ میانگین سنی جمعیت ایران حدود ۲۸ سال بوده است که در سرشماری سال ۱۳۹۵ به ۳۰ سال در مردان و ۳۱ سال در زنان افزایش یافته است. همچنین میانه جمعیت نیز حدود ۳۰ سالگی است، یعنی ۵۰ درصد جمعیت کشور بالای ۳۰ سال سن دارند.

عضو هیئت مدیره جامعه اپتومتری ایران، افزود: پیش بینی می‌شود افزایش سن جمعیت کشور همچنان ادامه داشته باشد و این مسئله اهمیت توجه به عارضه پیرچشمی را دو چندان می‌کند.

وی به مقوله درمان پیرچشمی اشاره کرد و گفت: اپتومتریست با انجام معاینات لازم و تشخیص پیرچشمی، زمان مناسب درمان را مشخص می‌کند. در اکثر موارد درمان پیرچشمی تجویز یک عینک برای کار نزدیک است. در برخی افراد پیرچشمی موجب نیاز به عینک دور و یا تغییر نمره عینک قبلی هم می‌شود.

نکونام ادامه داد: در مواردی ممکن است اپتومتریست، لنزهای روی چشمی خاصی را برای پیرچشمی تجویز نماید. اخیراً بعضی مراکز چشم پزشکی، جراحی‌های انکساری هم جهت درمان پیرچشمی انجام می‌دهند که نیازمند شرایط و معاینات خاصی است.

وی گفت: پیرچشمی با افزایش سن بیشتر می‌شود و استفاده از این درمان‌ها موجب بهبودی دائمی پیرچشمی و عدم نیاز به عینک در آینده نمی‌شود.

عضو هیئت مدیره جامعه اپتومتری ایران، تاکید کرد: از آنجا که پیرچشمی ممکن است همراه با سایر بیماری‌های چشمی وابسته به سن نیز باشد، لذا معاینه دقیق چشم ضروری است و اقدام به خود درمانی و تهیه عینک بدون معاینه چشم منجر به پنهان ماندن بیماری‌های چشمی می‌شود.

وی افزود: در هنگام تجویز عینک، توصیه می‌شود عینک حتماً از مراکز مجاز که دارای پروانه از وزارت بهداشت هستند، تهیه شود. نکونام در پایان گفت: عدم درمان پیرچشمی، خوددرمانی و عینک یا لنز نامناسب موجب اختلالاتی در عملکرد فردی، اجتماعی، مهارتی و اقتصادی افراد بالای ٤٠ سال جامعه می‌شود.

خواص بی نظیر دانه های کدو تنبل که از آنها بی خبر هستید

گروه تغذیه و سلامت – دانه‌های کدو تنبل خواص بسیار زیادی دارد و به درمان بیماری‌های مختلف کمک می‌کند.

دربین سیفی‌جات کدوتنبل کم‌تر مورد توجه قرار می‌گیرد درحالی که سرشار از فایده است. علی رغم تمام خواصی که برای کدو بیان شده است دانه‌های کدو هم بسیار مفید است و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها می‌تواند کمک کننده باشد.

معمولا افراد به دلیل ناآگاهی از خواص تغذیه‌ای و درمانی، دانه‌های کدوتنبل را دور می ریزند، در حالی که این دانه‌ها یکی از بهترین و سالم‌ترین مواد غذایی و میان وعده‌ها محسوب می‌شوند.

مبارزه با سرطان

امروزه داشتن سبک زندگی نادرست سبب شده است تا آمار ابتلا به بیماری سرطان تا حد قابل توجهی افزایش یابد و افراد زیادی با این بیماری درگیر شوند، اما طبق مطالعات انجام شده محققان به این نتیجه رسیده اند که مواد معدنی در دانه‌های کدو وجود دارد و می‌تواند این بیماری را ازبین ببرد و حتی از ابتلا به انواع سرطان‌ها جلوگیری کند.

درمان بی‌خوابی

اگر شما جز آن دسته از افرادی هستید که از بی‌خوابی رنج می‌برند یا در طول شب از خواب مناسب و با کیفیتی برخوردار نیستید با مصرف این دانه‌های کوچک می‌توانید به راحتی بی خوابی خود را درمان کنید. به‌طور طبیعی در بدن تیریپتوفان اسید آمینه‌ای است که به تولید ملاتونین و سرتونین می‌پردازد تا از این طریق چرخه بیداری و خواب را تنظیم کند. در واقع مصرف دانه‌های کدو تنبل به شما این قابلیت را می‌دهد تا بر بی‌خوابی خود غلبه کنید و راحت‌تر به خواب بروید.

منبع عالی برای منیزیم

نقش منیزیم در بدن بسیار کلیدی بوده است و بیش از صدها واکنش شیمیایی در بدن برای به نتیجه رسیدن به منیزیم احتیاج دارند. منیزیم یکی از هزاران مواد معدنی مهمی است که وجود میزان مشخصی از آن در بدن لازم و ضروری خواهد بود. در بین انواع خوراکی‌ها دانه‌های کدو تنبل از میزان بسیار زیادی منیزیم برخوردار است و تنها با مصرف نصف لیوان از این دانه‌ها ۹۵ درصد منیزیم مورد نیاز بدن تامین می شود.

منبع غنی ویتامین‌ها

شاید برای شما غیر قابل باور باشد اما اگر می‌خواهید بصورت یکجا مقدار زیادی از ویتامین‌های E، K، D، C، B را دریافت کنید مصرف تخمه کدو تنبل را به شما توصیه می‌کنیم. وجود مقدار زیادی از ویتامین C در این خوراکی برای درمان و پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا بسیار موثر خواهد بود.

درمان افسردگی

وجود مقدار زیادی تریپتوفان در دانه‌های کدو سبب می‌شود تا سروتونین مورد نیاز بدن تولید و تامین شود. ترشح این ماده در بدن احساس شادی و نشاط را به شما القا می‌کند و در نهایت به درمان افسردگی و خوش اخلاق‌تر شدن در طول روز کمک می‌کند. اگر در مواقعی حتی دچار گرفتگی و اسپاسم عضلانی شدید تنها با خوردن مقدار کمی تخمه کدو می‌توان این مشکلات را برطرف کرد، زیرا منیزیم موجود در این دانه‌ها سبب خواهد شد تا دمای بدنتان متعادل و گرفتگی عضلاتتان برطرف شود.

درمان دیابت

دانه‌های کدو سرشار از اسید نیکوتینیک و دیگر موادی است که به کنترل قند خون و پیشگیری از ابتلا به دیابت و بهبود ترشح انسولین در بدن کمک می‌کند

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹