سیستم ایمنی بدنمان را در روزهای کرونا تقویت کنیم

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درخصوص نحوه تقویت سیستم ایمنی بدن در روزهای کرونایی توضیحاتی را ارائه کرد.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: برای داشتن بدنی مقاوم در شرایط اپیدمی ویروس کرونا باید دو اقدام اساسی را انجام دهیم. اولین مورد مربوط به جلوگیری از ورود ویروس به بدن است که با رعایت بهداشت فردی و فاصله گذاری اجتماعی قابل کنترل است. اما قبل از ورود ویروس یا در صورت ورود به بدن، باید کارهای لازم برای تقویت سیستم ایمنی بدن صورت بگیرد.

او افزود: اولین مورد در تقویت سیستم ایمنی، مربوط به تغذیه افراد است که بسیار حائز اهمیت محسوب می شود. در واقع رعایت تنوع، تعادل و تناسب در دریافت مواد مغذی به سلامت عمومی بدن از جمله تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. اما برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین D نقش موثرتری در این زمینه دارند. متاسفانه کمبود این ویتامین در بیشتر افراد دیده می‌شود. برای تامین ویتامین D می توان تخم مرغ، شیرغنی شده و روغن‌هایی که با ویتامین غنی شده باشند را مصرف کرد. همچنین نور آفتاب با تبدیل کلسترول‌های زیر پوست به ویتامین D یک منبع مهم برای تامین این ویتامین است.

اولیایی بیان کرد: توصیه می‌شود در صورت کمبود ویتامین D بدن خود، با مراجعه و دستور پزشک از مکمل‌های تامین کننده این ویتامین استفاده کنید. از جمله مواد تغذیه‌ای تقویت کننده سیستم ایمنی زینک یا روی است که می توان با مصرف حبوبات، گوشت، مغزها و تخمه کدو سیستم ایمنی را تقویت کرد. همچنین برای تامین آهن مورد نیاز بدن می توان از گوشت قرمز، گوشت طیور، خشکبار، ماهی و منابع حیوانی استفاده کرد.

او در ادامه افزود: اسید چرب امگا ۳ یک منبع مهم برای تقویت سیستم ایمنی محسوب می‌شود که با مصرف ماهی، گردو، روغن کلزا و دانه‌های کتان تامین می‌شود. همچنین ویتامین A در هویج، کلم، انبه و کره غنی شده یافت می‌شود که نباید از مصرف این مواد غافل شد.

او بیان کرد: ویتامین B۶ را می توانید با مصرف گوشت سینه مرغ، حبوبات، گوشت بوقلمون، ماهی، جگر و موز تامین کنید.

این رژیم شناس و متخصص تغذیه مطرح کرد: باید به این نکته توجه داشته باشید که دریافت متعادل پروتئین به عنوان یک درشت مغذی برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مهم است که در انواع و اقسام گوشت، سویا و حبوبات یافت می‌شود.

اولیایی گفت: ویتامین C در مرکبات، آناناس، کیوی، گوجه فرنگی، سبزیجات، پرتقال، پیاز، فلفل سبز و قرمز یافت می‌شود که این ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است. همچنین می توانید روزانه یک قرص جوشان ویتامین C را برای این منظور مصرف کنید.

کدام مواد در تضعیف سیستم ایمنی بدن نقش دارند؟

او افزود: به یاد داشته باشید که دریافت مواد مغذی و جذب آن از منابع غذایی به مراتب بهتر از مصرف مکمل‌ها است؛ بنابراین توصیه می‌شود موضوع تغذیه خود با قاعده تعادل و تناسب در شبانه روز را جدی بگیرید. از همه مهم تر باید توجه داشت مواردی مانند: غذاهای فرآوری شده، فست فودها، غذاهای کنسرو شده و قند و شکر می توانند در تضعیف سیستم ایمنی بدن موثر باشند.

اولیایی بیان کرد: به یاد داشته باشید خواب باکیفیت و کافی در شبانه روز بسیار حائز اهمیت است. همچنین پرهیز از استرس‌های حاد را در این شرایط جدی بگیرید.

این رژیم شناس مطرح کرد: ورزش سبک هوازی و مستمر به مدت ۳۰ دقیقه حداقل ۳ تا ۵ روز در هفته برای تقویت سیستم ایمنی به شدت توصیه می‌شود. توجه داشته باشید حضور در باشگاه‌های ورزشی و اماکن پرتردد برای ورزش در این شرایط اپیدمی، تحت هیچ شرایطی توصیه نمی‌شود.

حتی از ورزش کردن در زمان سرماخوردگی برای مدتی پرهیز کنید. اولیایی در پایان تصریح کرد: در صورت بروز علائم سرماخوردگی یا کرونا از مصرف آبمیوه تازه، مایعات گرم، سبزیجات، آب مرغ و عصاره گوشت غافل نباشید و به مدت کافی در قرنطینه خانگی استراحت کنید.

فواید شگفت انگیز لیمو برای داشتن خوابی خوش

گروه تغذیه و سلامت – لیمو به عنوان ماده‌ای با کاربردهای متعدد شناخته شده اما آنچه زیاد شناخته نشده است فواید سلامتی آن در ارتباط با خواب، تنفس و سایر موارد است. یکی از عادات خوبی که می تواند هر شب پیش از خواب دنبال شود، قرار دادن برش‌های لیمو در بشقاب کنار تخت به دلیل مزایای بسیار آن است.

این مزایا عبارتند از:

۱- تصفیه هوا: بدون نیاز به استفاده از هرگونه ماده شیمیایی یا سمی، با چند برش لیمو در کنار تخت، هوای تمیزتری دریافت خواهید کرد، زیرا این نوع ماده خوراکی حاوی توانایی پاک کنندگی بسیار قوی است.

۲- کیفیت خواب را بهبود ببخشید: داشتن هوای بهتر در اتاق خواب برای بهبود کیفیت خواب بسیار مهم است، زیرا تأثیر مثبتی در دفاع ایمنی بدن انسان دارد.

۳- تنفس را بهبود می بخشد: اگر از آلرژی یا آسم رنج می برید، قرار دادن برش‌های لیمو بر روی رختخواب به شما کمک می کند تا در طول شب به راحتی تنفس کنید.

۴- نشاط گلو و سر: خوابیدن در تمام طول شب در کنار برش‌های با طراوت لیمو، کمک بزرگی برای بیدار شدن با گلوی با طراوت‌تر و ذهن پرانرژی و متمرکزتر از حد معمول است.

۵- از بین رفتن افسردگی: رایحه لیمو قادر به از بین بردن اضطراب و افسردگی است، در واقع رایحه لیمو به شدت بر روی روحیه تأثیر می گذارد، با عادت به خواب هنگام استنشاق رایحه لیمو، می توانیم با آرامش بیشتری از خواب بیدار شویم و از آن لذت ببریم.

مواد غذایی پخته شده منتقل کننده کرونا نیستند

گروه تغذیه و سلامت – متخصص تغذیه گفت: با توجه به تحقیقات انجام شده هنوز ثابت نشده است که مواد غذایی می توانند منشا اصلی انتقال آلودگی ویروس کرونا باشند. کرونا این روزها جان هزاران انسان را گرفته و افراد زیادی را به این ویروس خطرناک مبتلا کرده است؛ به گونه‌ای که سازمان بهداشت جهانی برای مقابله با آن توصیه زیادی به رعایت بهداشت فردی و اجتماعی به خصوص در مکان‌های شلوغ مانند آرایشگاه‌ها و رستوران‌ها می کند. متخصصان تغذیه و متخصصان عفونی تاکید زیادی دارند تا افراد به هیچ عنوان خارج از منزل به مصرف مواد غذایی به خصوص فست فود نپردازند. خدیجه رحمانی متخصص تغذیه و عضو انجمن تغذیه ایران اظهار کرد: هنوز با گذشت روزها و ماه‌ها از ویروس کرونا همچنان افراد تردید دارند که غذای پخته می تواند عامل اصلی انتقال بیماری کرونا باشد یا خیر. باتوجه به تحقیقات تا به الان ثابت نشده است که مواد غذایی می توانند منشا اصلی انتقال آلودگی ویروس کرونا باشند. مواد غذایی بعد از پخته شدن به خصوص در شرایط کرونایی باید ظرف ۲ ساعت مصرف شوند، در غیر این صورت بهتر است، دیگر مورد مصرف قرار نگیرد.

او گفت: اگر مواد غذایی کامل مصرف نشد می توانید مابقی آن را داخل یخچال یا فریزر قرار دهید تا سرمای موجود در آن محیط بتواند به خوبی از مواد غذایی مراقبت کرده و میکروب‌ها بهتر است در یخچال بگذارند، در غیر این صورت باید در فریزر نگهداری کنند؛ هنگام مصرف، حتما باید مواد غذایی به شدت حرارت دیده و بعد مورد استفاده قرار گیرد. نتوانند به راحتی در آن نفوذ کنند؛ مواد غذایی پخته شده نباید بیشتر از ۲ ساعت در محیط آشپزخانه بمانند در غیر این صورت، خود به تنهایی عامل اصلی ویروس کرونا خواهند بود.

رحمانی بیان کرد: ویروس کرونا می تواند در شرایط عادی در محیط حضور داشته باشد که همین امر می تواند موجب آلوده کردن مواد غذایی شود؛ افراد مواد غذایی که قرار است ظرف ۳ روز مصرف کنند او گفت: افراد باید مراقب خوراک خود در روزهای کرونایی باشند زیرا تضعیف سیستم ایمنی بدن یکی از مهم ترین مواردی است که باید به آن توجه شود. نکات بهداشتی در محل آشپزی و ظروف کاملا رعایت شود، زیرا افراد تصور می کنند داخل منزل نیاز نیست به این نکات توجه شود.

زنان بیشتر از مردان به ام اس مبتلا می‌شوند

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص مغز و اعصاب گفت: ام اس یک بیماری خود ایمنی محسوب می‌شود که احتمال ابتلای زنان به آن دو برابر مردان است.

احسان شریف پور متخصص مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی قم در خصوص بیماری ام اس اظهار کرد: ام اس، بیماری است که به دلیل واکنش نا بجای سیستم ایمنی بدن سیستم عصبی مرکزی (مغز و نخاع) مورد حمله و آسیب قرار می گیرد و به تدریج منجر به ایجاد پلاک‌های متعدد در سیستم عصبی مرکزی می‌شود.

او افزود: بیماری ام اس را می توان به دو دسته عود کننده (فروکش کننده) و پیش‌رونده تقسیم کرد که نوع اول این بیماری بسیار شایع تر است، اما نکته قابل توجه این است که تا به امروز علت اصلی بروز این بیماری مشخص نشده است، تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد این بیماری یک واکنش ایمنی نادرست در سیستم عصب مرکزی است که سلول‌های ایمنی بدن به جای دفاع از بدن به سمت بافت‌های مغز حرکت می کنند و غلاف میلین در رشته‌های عصبی مغز را مورد حمله قرار می دهند.

این متخصص مغز و اعصاب درباره علائم بیماری ام اس گفت: این بیماری معمولاً با علائمی مانند تاری دید به دلیل آسیب عصب‌های بینایی، احساس ضعف و خستگی شدید، اختلالات حسی_حرکتی و عدم تعادل بروز می یابد که متاسفانه خانم ها دو برابر بیشتر نسبت به آقایان دچار این بیماری می شوند.

شریف پور بیان کرد: بیماران مبتلا به ام اس باید توجه داشته باشند که مشکلات و فشارهای عصبی موجب تشدید حملات این بیماری خواهد شد.

همانطور که گفته شد علت و درمان قطعی بیماری مشخص نیست، اما در سال‌های اخیر داروهای بسیاری برای جلوگیری از پیشرفت و کنترل این بیماری مورد تایید مراجع معتبر علمی سراسر دنیا قرار گرفته است و نکته حائز اهمیت این است که اگر بیماری افراد به موقع تشخیص داده شود و برای درمان اقدام کنند می توانند یک زندگی طبیعی و بدون مشکل داشته باشد.

او ادامه داد: باید توجه داشت که اثر پیشگیری و کنترلی داروهای مصرفی برای ام اس ۳۰ تا ۷۰ درصد خواهد بود که این میزان بسته به نوع داروی مصرفی متفاوت است. هیچکدام از داروها اثر صددرصدی نخواهند داشت، اما می توانند بیماری را کنترل کنند تا فرد یک زندگی عادی داشته باشد.

این متخصص مغز و اعصاب افزود: انجام ورزش‌هایی از قبیل یوگا، ورزش‌های آبی و تعادلی می تواند زمان رسیدن به ناتوانی جسمی را در کنار مصرف داروها بطور قابل توجهی به تاخیر بیندازد.

شریفی پور بیان کرد: برای مبتلایان به ام اس رژیم غذایی خاصی وجود ندارد، اما غذاهای حاوی ویتامین D و آنتی اکسیدان‌ها نقش کنترلی برای این بیماری دارند و از پیشرفت هر چه بیشتر این بیماری جلوگیری می کنند.

او یادآوری کرد: باتوجه به شیوع و گسترش ویروس کرونا مبتلایان به ام اس باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشند، زیرا برخی از داروهای مصرفی این افراد سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود به همین خاطر در برابر بیماری‌ها نسبت به دیگر افراد ضعیف‌تر و آسیب پذیرتر خواهند بود.

میوه ها را با پوست نخورید

گروه تغذیه و سلامت – متخصص تغذیه گفت: استفاده بیش از اندازه مواد افزودنی و به کار بردن درصد بالایی از آفت‌کش‌ها در میوه‌ها عامل آسیب‌های جدی به سلامت است.

تا به الان همه ما شنیده ایم که پوست میوه‌ها می توانند فواید زیادی برای بدن افراد داشته باشند اما این در حالی است که استفاده بی‌رویه از کودهای شیمیایی قابلیت نفوذ در پوست میوه‌ها و سبزی‌ها را دارند. خدیجه رحمانی متخصص تغذیه در گفت‌گو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان درباره نگهداری پوست میوه ها اظهار کرد: امروزه استفاده بیش از اندازه مواد افزودنی و به کار بردن درصد بالایی از آفت‌کش ها در میوه‌ها می توانند آسیب‌های جدی را به افراد وارد کنند. به همین دلیل افراد نباید به هیچ عنوان قسمت‌های اضافی میوه‌ها را مصرف کنند.

او گفت: تا به الان گفته شده است که پوست میوه ها می تواند موجب لاغری افراد شود در حالی سخت در اشتباه هستند، زیرا جز آسیب هیچ اثر خوب دیگری نخواهند داشت. پوست میوه‌ها باید کنده شود و تنها خود میوه خورده شود البته در موارد خشک شده آن‌ها باید نکات بهداشتی خوب رعایت شود. هیچ میوه‌ای با پوست استفاده نشود و فقط در صورت ارگانیک بودن مصرف پوست میوه بلامانع است.

رحمانی بیان کرد: البته نمی توان تنها با نوشته روی بسته میوه متوجه شد که این میوه‌ها ارگانیک هستند یا خیر. به همین دلیل بهتر است خوب شسته و تا جایی که امکان دارد بدون پوست میوه خورده شود.

او گفت: در شرایط کرونایی هم که شرایط کمی سخت‌تر از قبل شده باید افراد با دقت بیشتری در شست و شوی مواد غذایی و به خصوص میوه‌ها داشته باشند تا به خود و دیگر اعضای خانواده آسیب وارد نکنند؛ حتی مکان آشپزخانه و ظروفی که برای میوه‌ها استفاده می شود باید به سرعت ضدعفونی شوند.

شیرینی و شکلات و میزان مصرف آن

گروه تغذیه و سلامت – خوردن شیرینی را در زندگی خود محدود نکنید، زیرا بدن به آن احتیاج دارد.

النا سولوماتینا، متخصص تغذیه در روسیه گفت که چرا نباید از خوردن شیرینی و شکلات به طور کامل امتناع ورزید. بسیاری از افرادی که تلاش می کنند سبک زندگی سالمی داشته باشند معتقدند که لازم است شیرینی را از رژیم غذایی تا حد ممکن حذف شود اما این متخصص تغذیه می گوید، چنین رویکردی اشتباه است.

سولوماتینا ادامه داد: برای خوردن یک تکه کیک خود را سرزنش نکنید. شرایط مختلفی وجود دارد، اگر می خواهید کمی شیرینی نوش جان کنید آن را بخورید و به رژیم غذایی عادی خود برگردید. مهمترین نکته این است که معلوم شود تعادل را رعایت می کنید.

او بیان کرد که شیرینی‌ها فقط شکر دانه ریز، شیرینی و کیک نیستند؛ غذاهایی که در آخر هرم غذایی ما قرار دارند اغلب حاوی شکر هستند – از ماست‌های میوه‌ای تا سس چیلی؛ بنابراین ترک شیرینی به طور کامل غیرممکن است اما کاهش سهم آن در رژیم غذایی باعث ایجاد اتفاقات خوشایند در بدن می شود.

این متخصص اظهار کرد: شما باید برچسب غذاها را بخوانید، محصولاتی که بیش از ۵/۲۲ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم دارند بسیار شیرین هستند. تولیدکنندگان نام‌های مختلفی برای قند روی بسته بندی‌ها دارند: مانند نشاسته هیدرولیز شده، ملاس، فروکتوز، مالتوز، پودر قند و غیره و شما اگر تصمیم گرفتید شیرینی را کنار بگذارید در طی یک هفته اول، اولین وعده‌های اصلی غذای خود را بخورید.

سولوماتینا گفت: حداقل در مرحله ابتدایی شیرینی جات را با رژیم غذایی لاغری ترکیب نکنید – نیازی نیست که دائماً گرسنه بمانید. بدن شرایط جدیدی برای خود پیدا می کند و بهتر است به آن‌ها عادت کنید و سپس کالری‌ها را کاهش دهید. در ابتدا شیرینی را کم کنید و سپس رژیم لاغری را اجرا کنید.

معجزه زیتون در درمان بسیاری از بیماری‌ها

■ زیتون به عنوان یک میوه بسیار مفید شناخته شده است و در درمان بسیاری از بیماری‌ها معجزه می کند.

گروه تغذیه و سلامت – درخت زیتون سخاوتمندانه فواید زیادی را برای ما فراهم می کند؛ از جمله این فواید، روغن و میوه‌هایی است که برای سلامت بدن ما مهم هستند، اما ما هنوز اسرار آن را به طور کامل نمی‌دانیم؛ بنابراین دانستن فواید زیتون برای درمان بیماری‌های مختلف، پوست، رژیم غذایی و تسکین درد استخوان بسیار مهم است.

ارزش غذایی زیتون

یکی از مزایای زیتون این است که سرشار از مواد معدنی لازم برای بدن مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم، آهن و فسفر و همچنین حاوی گوگرد، مس و ید است که بدن را در برابر بسیاری از بیماری‌ها مانند پوکی استخوان و کمبود آهن محافظت می‌کند؛ علاوه بر این حاوی اسیدهای آمینه مهم در روند بهبود متابولیسم است.

این میوه همچنین حاوی ویتامین‌های لازم برای بدنسازی، ویتامین B، ویتامین E و ویتامین A است که این ویتامین‌ها حاوی آنتی اکسیدان هستند و از رسوب سموم در خون جلوگیری می‌کنند و به بهبود عملکرد کبد در دفع سموم کمک خواهند کرد. زیتون حاوی اسید اولئیک که یک اسید چرب است بوده و این اسید به محافظت از قلب در برابر بیماری کمک می‌کند، زیرا سطح کلسترول را در خون بهبود می‌بخشد.

فواید زیتون برای حفظ سلامت قلب

زیتون سطح کلسترول خوب HDL بدن را بهبود می‌بخشد و سطح کلسترول مضر بدن، LDL را کاهش می‌دهد که این عمل باعث بهبود سلامت قلب شده و از ایجاد لخته جلوگیری می‌کند؛ زیرا باعث انعطاف پذیری عروق و رگ‌های خونی می‌شود.

فواید زیتون برای تقویت ایمنی

زیتون حاوی ویتامین A و E است که آنتی اکسیدان تولید می‌کند و سیستم ایمنی بدن را برای مبارزه با باکتری ها، میکروب‌ها و مواد سرطان زا تقویت می‌کند.

فواید زیتون برای درمان سرطان

زیتون به مبارزه با تشکیل سلول‌های سرطانی در بدن و مبارزه با بیماری‌های سرطانی مانند سرطان پستان کمک می‌کند؛ همچنین می‌توانید برای جلوگیری از بیماری‌های مختلف روغن زیتون را بر هر نقطه از بدن بمالید.

فواید زیتون در بهبود حافظه

زیتون حاوی ترکیبات آلی به نام پلی فنول که آنتی اکسیدان است، بوده و باعث تحریک مواد موجود در مغز برای بهبود حافظه و مبارزه با آلزایمر می‌شود.

فواید زیتون برای مقابله با پرخوری

اسیدهای چرب غیر اشباع اساساً ترکیباتی هستند که دیرهضم می‌شوند و هورمون سیری را در افراد تحریک می‌کنند که این ترکیبات شامل کوله سیتوکینین و کوله سیستوکینین می شوند. همچنین با تحریک ماده‌ای به نام آدیپونکتین که به سوزاندن چربی‌های جمع شده در بدن کمک می‌کند در واقع خوردن یک قاشق چای خوری روغن زیتون برابر با سوزاندن ٤٥ واحد کالری است که از احساس گرسنگی می‌کاهد و افراد را به کاهش حجم وعده‌های غذایی خود ترغیب می‌کند.

فواید زیتون برای درمان کم خونی

زیتون منبع مهمی از آهن است و موجب درمان کم خونی می‌شود. خوردن یک چهارم قاشق زیتون برای افرادی که از کمبود آهن یا از کم خونی رنج می‌برند مفید است.

فواید زیتون برای پوست

زیتون، چه به صورت روغن و چه به صورت مصرف دانه‌های آن، برای بهبود وضعیت پوست و پوشاندن عیوب آن بسیار مفید است؛ زیرا با تأمین ویتامین A و ویتامین E که ویتامین‌های حاوی آنتی اکسیدان هستند، به لطافت و مرطوب سازی پوست کمک می‌کند و قابلیت ارتجاعی مورد نیاز را به پوست می‌دهد. همچنین ظهور چین و چروک و افتادگی پوست را به تأخیر می‌اندازد.

فواید زیتون برای مو

یک مزیت مهم روغن زیتون برای مو این است که پوست سر را نرم و مرطوب می‌کند. این ماده همچنین با تغذیه مو به جلوگیری از شکسته شدن آن کمک می‌کند؛ زیرا مو را تغذیه می‌کند و موجب زیبایی، طراوت و درخشندگی آن می‌شود؛ بنابراین ماساژ روغن زیتون روی پوست باعث شادابی پوست و تحریک گردش خون در سر می‌شود.

فواید زیتون برای دستگاه گوارش

خوردن زیتون یا اضافه کردن روغن آن به غذا حرکت آن در داخل روده را تسهیل کرده، هضم غذا را بهبود می‌بخشد، به درمان یبوست و سندرم روده تحریک پذیر کمک می‌کند و از نفخ شکم محافظت خواهد کرد.

فواید زیتون برای رژیم غذایی

زیتون حاوی چربی‌های اشباع نشده است که به کاهش کلسترول در خون و سوختن چربی‌ها کمک می‌کند که از دیگر مزایای زیتون برای کاهش وزن و درمان چاقی هستند.

فواید زیتون برای سنگ کلیه

از آنجا که زیتون حاوی آنتی اکسیدان است برای دفع سموم از بدن و جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه موثر است.

فواید زیتون در بهبود بینایی

زیتون با بهبود شبکیه و جلوگیری از بیماری در بهبود بینایی کمک می‌کند. همچنین از بیماری‌هایی مانند گلوکوم، تیرگی لنز و تخریب ماکولا که چشم را تحت تأثیر قرار می‌دهند جلوگیری خواهد کرد.

فواید زیتون برای درمان آلرژی

زیتون به بدن کمک می‌کند تا واکنش به هیستامین کاهش یابد و باعث واکنش‌های آلرژیک در بدن شود. زیتون حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که به عنوان ضد هیستامین و ضد التهاب عمل می‌کنند.

فواید زیتون در تسکین درد مفاصل

روغن زیتون به تسکین درد پوکی استخوان و مفاصل کمک می‌کند؛ بنابراین می‌توانید روغن زیتون گرم را روی بخشی که درد می‌کند ماساژ دهید و با استعمال منظم آن نتیجه بسیار خوبی را شاهد خواهید بود.

فواید زیتون برای بدن و قدرت باروری مردان

زیتون همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده، قدرت باروری مردان را افزایش می‌دهد و قابلیت‌های جنسی را بهبود می‌بخشد.

موارد منع مصرف زیتون

مطالعات پزشکی فواید زیتون را برای زنان باردار ثابت نکرده است؛ بنابراین توصیه می شود از آن در موارد بارداری و شیردهی زیاد استفاده نشود.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
44424969
44424999
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش