

بیماران قلبی برای حفظ سلامت و دوری از خطر بخوانند

عواملی مانند تغذیه نامناسب، کم تحرکی و سبک زندگی نامناسب موجب افزایش بیماری های قلبی در میان مردم شده است، برای حفظ سلامت بیماران قلبی باید از برخی نکات به خوبی آگاه باشند.

همچنین باید یک رژیم غذایی سالم و یک برنامه ورزشی را آغاز کنید. **۳- برای بهبود سلامت قلب، دیابت را بررسی کنید:** دیابت، یک بیماری است که با هورمون انسولین شما مرتبط می باشد، اگر بدنتان انسولین تولید نمی کند ممکن است دیابت نوع ۱ داشته باشید و اگر بدن شما به اندازه کافی انسولین تولید نکند و یا به درستی کار نکند، دیابت نوع ۲ دارد. داشتن دیابت باعث افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته می شود، در مورد حل آن حتماً با پزشک خود مشورت کنید. **۴- برای بهبود سلامت قلب فعالیت ورزشی منظم داشته باشید:** داشتن یک زندگی کم تحرک، صرف نظر از عوامل خطر دیگر، احتمال دیابت، چاقی، بیماری قلب و عروق را افزایش می دهد. پیاده روی، دوچرخه سواری، تنیس روی میز، باغبانی و دویدن آرام فعالیت های بدنی هستند که اثر مفیدی بر تندرستی شما خواهند داشت. توصیه می شود که روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی انجام دهید، می توانید این میزان فعالیت را در سه دوره ۱۰ دقیقه ای انجام دهید. **۵- داشتن یک رژیم غذایی سالم برای سلامت قلب برای بهبود سلامت بیماران قلبی:** غذایی که شما می خرید، در جریان خون تاثیر می گذارد. رژیم غذایی حاوی چربی های اشباع شده و ترانس دار است، می تواند موجب ایجاد پلاک در جریان خون شما شود و پلاک از جریان خون باعث تضعیف قلب می شود و با گذشت زمان شریان های شما را مسدود میکند و می تواند یک حمله قلبی یا نارسایی قلبی را ایجاد کند. اضافه کردن غذای کم کالری و چربی اشباع شده می تواند کمک کند و باعث بهبود شود. خوردن میوه ها و سبزیجات بیشتر گوشت قرمز کمتر گوشت سفید و ماهی بیشتر مصرف کمتر محصولات لبنی با چربی زیاد اجتناب از نمک و شکر اجتناب از غذاهای سرخ شده و فرآوری شده، همگی می تواند تاثیر گذار و موثر باشد. **۶- کنترل سطح استرس مفید برای سلامت بیماران قلبی:** حملات قلبی می تواند ترسناک و ناراحت کننده باشد. از پزشک خود در مورد چگونگی مقابله با احساساتان سوال کنید. افسردگی و اضطراب می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. چیزهایی که باید در مورد حمله قلبی در نظر بگیرید، در صورتی که علائم بحرانی دارید، فوراً به مراقبت های اورژانس مراجعه کنید. این اتفاق می تواند در حالیکه فعال هستید و یا در حال استراحت می باشید، رخ دهد. که شامل: درد قفسه سینه، تنگی یا فشار در بازوها، گردن، فک یا شکم، تنگی نفس، سرگیجه، ضعف و خستگی، پریدگی رنگ عرق شریان قلب سریع و نامنظم، تنوع یا استقرار

کنترل کنند تا باعث بدتر شدن آن نشوند. از یک متخصص تغذیه برای انتخاب گزینه های غذایی سالم و یک برنامه غذایی متناسب با نیاز هایتان برای داشتن یک شیوه زندگی سالم تر مشورت کنید. علاوه بر این چنانچه بارها و بارها در بخش سلامت بافت افزایش ریسک آرتزمی خواهد شد. با پزشک متخصص مشورت کنید و از او بخواهید تا در برنامه های ترک سیگار شرکت کند. همچنین دارو های وجود دارند که می تواند کمک کند. **۲- در صورت مبتلا به بیماری قلبی، اضافه وزن نداشته باشید:** بیش از یک سوم مردم جهان دچار اضافه وزن و چاقی هستند، باید بدانید که تمام این بافت چربی و سبکی اضافی، خطر ابتلا به حمله قلبی، نارسایی قلبی و ایجاد آرتواسکلروز در شریان ها را افزایش می دهد و می تواند منجر به فشار خون و کلسترول بالا شود. چاقی همچنین خطر ابتلا به دیابت و مشکلات با انسولین را افزایش می دهد، این شرایط نیز باعث پیشرفت بیماری های



کنترل کنند تا باعث بدتر شدن آن نشوند. از یک متخصص تغذیه برای انتخاب گزینه های غذایی سالم و یک برنامه غذایی متناسب با نیاز هایتان برای داشتن یک شیوه زندگی سالم تر مشورت کنید. علاوه بر این چنانچه بارها و بارها در بخش سلامت بافت افزایش ریسک آرتزمی خواهد شد. با پزشک متخصص مشورت کنید و از او بخواهید تا در برنامه های ترک سیگار شرکت کند. همچنین دارو های وجود دارند که می تواند کمک کند. **۲- در صورت مبتلا به بیماری قلبی، اضافه وزن نداشته باشید:** بیش از یک سوم مردم جهان دچار اضافه وزن و چاقی هستند، باید بدانید که تمام این بافت چربی و سبکی اضافی، خطر ابتلا به حمله قلبی، نارسایی قلبی و ایجاد آرتواسکلروز در شریان ها را افزایش می دهد و می تواند منجر به فشار خون و کلسترول بالا شود. چاقی همچنین خطر ابتلا به دیابت و مشکلات با انسولین را افزایش می دهد، این شرایط نیز باعث پیشرفت بیماری های

آب برنج و فواید آن برای پوست

بهدوش پوست برای افراد گروهی که پوست آنها تحریک شده بود به میزان ۲۰ درصد افزایش داشت. این افراد دو بار در روز برای ۱۵ دقیقه در ترکیب نشاسته برنج استحمام می کردند. همچنین، این روش به بهبود سد پوستی در افراد مبتلا به آگزماهای آتوپیک کمک کرد. **درمان شوهر سر** پژوهش های مختلفی برای استفاده از آب برنج به منظور مراقبت از پوست وجود دارند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد: **آب برنج** - استفاده از آب برنج به عنوان یک تونر پس از پاکسازی **آب برنج** - اسپری کردن آب برنج روی صورت **استفاده از آب برنج هنگام استحمام** **بهدوش پوست** برای افراد گروهی که پوست آنها تحریک شده بود به میزان ۲۰ درصد افزایش داشت. این افراد دو بار در روز برای ۱۵ دقیقه در ترکیب نشاسته برنج استحمام می کردند. همچنین، این روش به بهبود سد پوستی در افراد مبتلا به آگزماهای آتوپیک کمک کرد. **درمان شوهر سر** پژوهش های مختلفی برای استفاده از آب برنج به منظور مراقبت از پوست وجود دارند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد: **آب برنج** - استفاده از آب برنج به عنوان یک تونر پس از پاکسازی **آب برنج** - اسپری کردن آب برنج روی صورت **استفاده از آب برنج هنگام استحمام**

مضطرب کننده ۲-۱ درصد اینوزیتول را روی زنان شرکت کننده که در سنین مختلف قرار داشتند، آزمایش کردند. در پایان مطالعه، پژوهشگران تخمین زدند که اینوزیتول اندازه چین و چروک ها را به میزان ۱۴ درصد کاهش داده و قابلیت کشسانی پوست را به میزان ۱۷ درصد افزایش داده است. ذکر این نکته اهمیت دارد که هر دو مطالعه در مقیاس کوچک بوده و مورد دوم به طور خاص از آب برنج برای آزمایش نشده بود. **کاهش تحریک پوست** در سال ۲۰۱۳، نشان داد که آب برنج یک روزه حاوی باکتری باسیلوس سرئوس است که آنتی بیوتیک های زوترمایسین A و کانوزامین را تولید می کند. این مواد آنتی بیوتیک می توانند رشد لاسزیا فورفور که در بروز شوهر سر نقش دارد را مهار می کنند. اما این یک مطالعه آزمایشگاهی

آب برنج روی پوست را برای ۲۸ روز آزمایش کرد. پژوهشگران دریافتند که برنج دارای فعالیت آنتی اکسیدانی مشابه با اسید اسکوریک و ویتامین C بوده است. **کاهش پیری پوست** شواهد محدودی درباره این که آب برنج ممکن است سرعت پیری پوست را کاهش دهد، وجود دارد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۸ نشان داد که آب برنج فعالیت الاستاز (Elastase)، آنزیمی که در پیری پوست نقش دارد را کاهش می دهد. این نشان می دهد که آب برنج ممکن است از پتانسیل کاهش تشکیل چین و چروک ها و خطوط روی پوست برخوردار باشد. مطالعه ای در سال ۲۰۱۱ نشان داد که اینوزیتول ممکن است به بهبود چین و چروک های موجود روی پوست کمک کند. پژوهشگران طی هفت هفته

گروه تغذیه و سلامت - برنج حاوی آنتی اکسیدان هایی مانند اینوزیتول است. آنتی اکسیدان ها به مبارزه با آثار رادیکال های آزاد، مولکول های ناپایدار که به سلول های سالم بدن آسیب می رسانند، کمک می کنند. افراد بسیاری برای بهبود ظاهر پوست یا تسکین بیماری های مانند آگزما از آب برنج استفاده می کنند. برخی شرکت های محصولات آرایشی و زیبایی مدعی هستند که آب برنج دارای خواص ضد پیری است، اما شواهد علمی کمی برای تایید این ادعاها در دسترس هستند. **آب برنج و فواید آن برای پوست** آب برنج به مایع نشاسته ای حاصل از خیساندن یا جوشاندن برنج گفته می شود. امکان آماده کردن آب برنج در خانه وجود دارد و با می توان محصولات مراقبت از پوست حاوی

خوراکی هایی که سلامت کبد شما را ایمنه می کنند

اقتصاد کیش
گشش شد
شهرت کیش را به بین المللی رساند
۴۹ کتاب پژوهشگران فرهنگی هرگز نماند
صنایع دستی می شود
فصلی ۲۰۲۰ هزار نفر
فرمانده کلانتری آزاد
روزانه ۱۰۰۰ نفر

صبح خیل
نشدند مردم هرگز نماند
رفع مشکل کمبود آب شهر سوزا
میرگی در جاده
تا ایمن و مینا فومستگان
پایان حیات حصارها
در خورگ همارگ

آرمان
اصولگرایان با یک مینی بوس نامزد انتخاباتی!
بازگشت عادل
به فردوس فوتبال

آفتاب
حداقل مردم را
عصبانی نکنید
حمایان دولتی کاندیداتوری از رنجانی

اعتدال
صف اصولگرایان متقاضی باستور
سی و جلیلی گزیده های جبهه پایداری برای انتخابات ریاست جمهوری هستند

منتخب
روایت دقیق خانم دکتر
خارجی انعاما

جهایی بیماری های گوارشی منتشر شد نشان داد که چای سبز به کاهش سطح کللی چربی، مبارزه با استرس اکسیداتیو و کاهش سایر علائم بیماری کبد چرب غیرالکلی کمک می کند. استرس اکسیداتیو به معنای عدم تعادل در سیستم عوامل اکسیدکننده و عوامل آنتی اکسیدانی است که این عدم تعادل بر گونه های اکسیدان و آنتی اکسیدان و توانایی سیستم در دفع سموم تاثیر می گذارد. **سیر** بر اساس مطالعه ای

گروه تغذیه و سلامت - کبد، مسئول بسیاری از عملکردهای مهم بدن مانند تولید گلوکز، سم زدایی و هضم کربوهیدرات ها است بنابراین محافظت از آن بسیار اهمیت دارد. ضعف عملکرد کبد منجر به تعدادی بیماری، به ویژه دیابت نوع ۲ می شود اما می توان با مصرف طیف وسیعی از مواد غذایی و نوشیدنی از کبد محافظت و عملکرد آن را تقویت کرد. **چای سبز** مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ در مجله



متخصص تغذیه به تشریح عواقب و بیماری هایی که به دنبال رژیم لاغری غیراصولی ایجاد می شود، پرداخت. شواهد اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: با توجه به شیوع بیش از حد اضافه وزن در سطح جامعه، تقاضای کاهش وزن در بین افراد گسترش یافته است و بسیاری از افراد برای کاهش وزن خود از رژیم های غیر استاندارد اینترنتی استفاده می کنند که در آن پهنه عوارض جبران ناپذیر رویه رو خواهند شد. افزود: معمولاً این رژیم های غذایی که افراد غیر متخصص آن را ارائه می کنند، به صورت بسیار سخت و غیر متعادل تنظیم می شود. در واقع سعی می کنند غذاهای روزانه را به یک غذای مشخص محدود و بسیاری از غذاهای دیگر را حذف کنند. بنابراین بعد از مدتی فرد دچار کمبود مواد مغذی خواهد شد. اولیایی بیان کرد: توصیه ما همیشه این است برای یک رژیم اصولی با هدف تناسب و تنوع در نظر گرفته شود. در واقع باید از همه گروه های غذایی مانند غلات، پروتئین، چربی، میوه و سبزیجات استفاده شود که در ادامه برای کاهش وزن مقادیر

متخصص تغذیه به تشریح عواقب و بیماری هایی که به دنبال رژیم لاغری غیراصولی ایجاد می شود، پرداخت. شواهد اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: با توجه به شیوع بیش از حد اضافه وزن در سطح جامعه، تقاضای کاهش وزن در بین افراد گسترش یافته است و بسیاری از افراد برای کاهش وزن خود از رژیم های غیر استاندارد اینترنتی استفاده می کنند که در آن پهنه عوارض جبران ناپذیر رویه رو خواهند شد. افزود: معمولاً این رژیم های غذایی که افراد غیر متخصص آن را ارائه می کنند، به صورت بسیار سخت و غیر متعادل تنظیم می شود. در واقع سعی می کنند غذاهای روزانه را به یک غذای مشخص محدود و بسیاری از غذاهای دیگر را حذف کنند. بنابراین بعد از مدتی فرد دچار کمبود مواد مغذی خواهد شد. اولیایی بیان کرد: توصیه ما همیشه این است برای یک رژیم اصولی با هدف تناسب و تنوع در نظر گرفته شود. در واقع باید از همه گروه های غذایی مانند غلات، پروتئین، چربی، میوه و سبزیجات استفاده شود که در ادامه برای کاهش وزن مقادیر

عوارض خطرناک رژیم های غذایی غیر علمی و خودسرانه

متخصص تغذیه به تشریح عواقب و بیماری هایی که به دنبال رژیم لاغری غیراصولی ایجاد می شود، پرداخت. شواهد اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: با توجه به شیوع بیش از حد اضافه وزن در سطح جامعه، تقاضای کاهش وزن در بین افراد گسترش یافته است و بسیاری از افراد برای کاهش وزن خود از رژیم های غیر استاندارد اینترنتی استفاده می کنند که در آن پهنه عوارض جبران ناپذیر رویه رو خواهند شد. افزود: معمولاً این رژیم های غذایی که افراد غیر متخصص آن را ارائه می کنند، به صورت بسیار سخت و غیر متعادل تنظیم می شود. در واقع سعی می کنند غذاهای روزانه را به یک غذای مشخص محدود و بسیاری از غذاهای دیگر را حذف کنند. بنابراین بعد از مدتی فرد دچار کمبود مواد مغذی خواهد شد. اولیایی بیان کرد: توصیه ما همیشه این است برای یک رژیم اصولی با هدف تناسب و تنوع در نظر گرفته شود. در واقع باید از همه گروه های غذایی مانند غلات، پروتئین، چربی، میوه و سبزیجات استفاده شود که در ادامه برای کاهش وزن مقادیر

متخصص تغذیه به تشریح عواقب و بیماری هایی که به دنبال رژیم لاغری غیراصولی ایجاد می شود، پرداخت. شواهد اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه بیان کرد: با توجه به شیوع بیش از حد اضافه وزن در سطح جامعه، تقاضای کاهش وزن در بین افراد گسترش یافته است و بسیاری از افراد برای کاهش وزن خود از رژیم های غیر استاندارد اینترنتی استفاده می کنند که در آن پهنه عوارض جبران ناپذیر رویه رو خواهند شد. افزود: معمولاً این رژیم های غذایی که افراد غیر متخصص آن را ارائه می کنند، به صورت بسیار سخت و غیر متعادل تنظیم می شود. در واقع سعی می کنند غذاهای روزانه را به یک غذای مشخص محدود و بسیاری از غذاهای دیگر را حذف کنند. بنابراین بعد از مدتی فرد دچار کمبود مواد مغذی خواهد شد. اولیایی بیان کرد: توصیه ما همیشه این است برای یک رژیم اصولی با هدف تناسب و تنوع در نظر گرفته شود. در واقع باید از همه گروه های غذایی مانند غلات، پروتئین، چربی، میوه و سبزیجات استفاده شود که در ادامه برای کاهش وزن مقادیر



اقتصاد کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات