

راه‌های تامین مایعات بدن در زمان ابتلا به کرونا

آب یکی از عناصر حیاتی بسیار مهم محسوب می‌شود، مایعی که در شرایط کنونی، بیشترین تاثیر را در مقابله با بیماری و حتی درمان آن دارد؛ شست و شوی روزانه دست با آب و صابون و راهکارهای مهم پیشگیری از ابتلا به کرونا و مصرف مداوم آب و حفظ سطح مایعات بدن، راهکارهای مهم در درمان مبتلایان به این بیماری است..



یک لیوان آمیوه های طبیعی به همراه سه لیسان آب را در آن ریخته و به خوبی مخلوط کنیم؛ محلول به دست آمده، محلول هیدراتاسیون است. کارشناسان و متخصصان تغذیه و پیشگیری از بیماریها، تاکید دارند که افراد سالم نیز باید روزانه به میزان کافی آب و مایعات را در سبب غذایی خود داشته باشند، بخشی از این نیاز با تغذیه کسب می‌شود اما بخش مهمی را باید از طریق مایعات مختلف تامین کرد. توجه به مصرف مایعات کافی، با توجه به اینکه نبود یا کمبود آب در بدن، عملکرد ارگانهای مختلف را دچار اختلال میکند، یک ضرورت به شمار می‌رود و باید علاوه بر رعایت آن، به دیگران هم توصیه شود.

این کارشناس ارشد تغذیه در ادامه توصیه‌های خود گفت: مصرف انواع آمیوه طبیعی که علاوه بر افزایش تحمل برای دریافت بیشتر مایعات، سبب دریافت بیشتر مواد مغذی و آنتی اکسیدانها و تقویت سیستم ایمنی می‌شود. شفعی با بیان اینکه در افراد مبتلا به کرونا، یا سایر بیماری‌های همراه با تب و عفونت، لازم است دست کم هر ۱۵ دقیقه، ۶۰ تا ۱۲۰ سی سی مایعات نوشیده شود، گفت: فرد باید خود را از نظر علائم کمبود آب بررسی کند. توصیه می‌شود مصرف مایعات خود را در صورت لزوم افزایش دهید تا اطمینان حاصل شود که هر چهار ساعت ادرار زرد کم رنگ دارد.

او با بیان اینکه اطرافیان بیمار، مایعات را کنار بستر بیمار قرار دهند تا در طول شب هم استفاده شود، گفت: هنگام بروز علائم استفراغ یا اسهال، باید اطمینان حاصل شود که یک محلول هیدراتاسیون خوراکی علاوه بر آب مصرف شود. **روش تهیه محلول هیدراتاسیون** شفعی با یادآوری اینکه می‌توان محلول هیدراتاسیون خوراکی را در منزل تهیه کرد، گفت: یک پارچ آبجوری تمیز آماده کرده و یک دوم تا سه چهارم قاشق غذاخوری نمک،

گروه تغذیه و سلامت - کارشناسی و متخصصان تاکید دارند که ابتلا به بیماری‌های عفونی، یکی از مسائلی که بیماران را با مشکل مواجه می‌کند، از دست رفتن مایعات بدن و جایگزین نشدن آن است؛ عاملی که با توجه به نیاز بدن به آب برای ادامه حیات، منجر به واکنش‌ها و عوارض بعضا غیر قابل بازگشتی خواهد شد. متخصصان همواره به افراد برای مصرف میزان کافی آب در هر روز توصیه‌های اکیدی داشته‌اند، توصیه‌ای که در شرایط ابتلا به کرونا، بیش از پیش باید مورد توجه قرار گیرد. یک کارشناس ارشد تغذیه

دانشگاه علوم پزشکی شیراز در مورد نیاز بدن به آب به ایستاد گفت: بدن انسان از حدود ۷۰ درصد آب تشکیل شده است. آب به طور معمول در ادرار، مدفوع، از طریق پوست و دستگاه تنفسی دفع می‌شود، اما در هنگام ابتلا به تب، بدن به سرعت آب از دست می‌دهد. فاطمه شفعی اضافه کرد: برای بزرگسالان با تب ۳۹ درجه سانتیگراد، تعریق منجر به از بین رفتن حدود ۹۰۰ سی سی مایعات در طول ۲۴ ساعت به همراه ۱۰۰ سی سی آب اضافی از دست رفته هنگام سرفه و تنفس می‌شود. در صورت

درمان انحراف انگشت شست پا

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص فیزیوتراپی درباره علت انحراف انگشت پا و روش درمان آن توضیح داد. عارف سعیدی متخصص فیزیوتراپی و مدرس دانشگاه تهران گفت: انحراف انگشت شست پا به سمت انگشتان دیگر، مشکلی است که بسیاری از افراد از آن رنج می‌برند. در حالت عادی معمولا انگشتان به سمت جلو هستند، اما به طور کلی انگشت شست پا به سمت انگشتان دیگر مقدار کمی انحراف دارد؛ وقتی که این انحراف زیاد شود در دراز مدت می‌تواند اختلالی مانند آرتروز انگشت شست پا را ایجاد کند. او افزود: این مشکل معمولا علل ژنتیکی و اسکلتی مثل پوشیدن کفش‌های چلو تنگ دارد که شست پا را تحت فشار زیاد قرار می‌دهد و باعث تمایل آن به سمت انگشتان دیگر می‌شود. سعیدی بیان کرد: شدت آرتروز در دراز مدت ممکن است فرد را تحت عمل جراحی قرار دهد که در واقع کمک خوبی به

۹ میوه خشک که کاهش وزن را برای شما آسان می‌کنند!

برای بهبود دستگاه گوارش و حفظ سلامت روده است و به بدن برای راهی از مواد سمی کمک می‌کند و باعث کاهش وزن می‌شود. هر ۱۰۰ گرم از این محصول ۲۴۰ کیلو کالری دارد. **کشمش:** یکی از محبوب ترین محصولات خشک شده برای کاهش وزن است. کشمش غنی از پیداست و می‌تواند میان وعده‌ای مفید و کم نمک باشد. هر ۱۰۰ گرم از این محصول ۲۹۹ کیلو کالری دارد و تنها حاوی ۰.۵ گرم چربی است. **بادام زمینی:** یک انتخاب فوق العاده برای کاهش وزن است زیرا منبع سرشار از پروتئین بوده و می‌تواند شما را برای مدت طولانی سیر نگه دارد. هر ۱۰۰ گرم بادام زمینی ۵۵۳ کیلو کالری دارد و می‌تواند یک سوم نیاز روزانه به آهن و یک پنجم نیاز به ویتامین ب ۶ را تامین کند.

زردآلوی خشک: زردآلوی خشک می‌تواند جلوی گرسنگی شما را تا حداقل ۵ ساعت بگیرد. این میوه خشک همچنین سرشار از کلسیم، پتاسیم و منیزیم است. ۱۰۰ گرم زردآلوی خشک تنها ۲۰۰ کیلو کالری دارد و یکی از بهترین میوه های خشک برای کاهش وزن است. **خرما:** خرما غنی از ویتامین ب ۵ برای افزایش استقامت است. هر ۱۰۰ گرم خرما خشک تنها ۲۸۲ کیلو کالری دارد و یک میان وعده خوب برای کسانی است که قصد کاهش وزن دارند و می‌خواهند از پر خوری جلوگیری کنند. **پسته:** سرشار از پروتئین، ویتامین ها، چربی های سالم، آهن، منیزیم و... است و هر ۱۰۰ گرم از آن ۵۲۲ کیلو کالری به بدن می‌رساند. تقریبا نیم فنجان پسته ۱۷۰ کیلو کالری دارد. **آلوی خشک:** حاوی الیافی

بادام: یک میان وعده کم کالری محسوب می‌شود و ۱۰۰ گرم از آن حاوی ۵۷۶ کیلو کالری است. مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم بادام برای بهره بردن از منافع سلامتی آن کافی است. بادام به کاهش سطح ال دی ال با کلسترول بد کمک می‌کند و ویتامین ای موجود در آن برای کاهش وزن مفید است. **گردو:** حاوی ۶۵۴ کیلو کالری در هر ۱۰۰ گرم است. این میزان ۲ و نیم گرم اسیدهای چرب امگا ۳، ۴ گرم پروتئین و ۲ گرم فیبر به بدن می‌رساند. یکی از بهترین میوه های خشک برای کاهش وزن، گردو است. **فندق:** یک منبع غنی از فیبرهای غذایی و چربی های سالمی است که در کاهش وزن مشهور هستند. ۱۰۰ گرم از این محصول ۶۲۸ کیلو کالری و ۱۰ گرم فیبر دارد.



مغذی ارزش بالایی دارد. در واقع تحقیقات جدید نشان داده اند خوردن میوه های خشک با رژیم سالم و کاهش چاقی در ارتباط است؛ و مناسب به حساب می‌آیند. فرایند تهیه میوه خشک، در صد بسیار زیادی از آب موجود در میوه گرفته می‌شود. در این فرایند، قسمت باقیمانده میوه از نظر مواد

اگر هر روز قهوه می‌خورید این اتفاق‌ها برای بدن تان میفتد

گروه تغذیه و سلامت - قهوه در کنار چای از نوشیدنی‌های محبوب است که برخی از ما به طور روزانه از آن مصرف می‌کنیم. تا اسم قهوه می‌آید در ادامه عوارض کافئین موجود در قهوه هم گفته می‌شود. شاید لیست آسیب‌هایی که قهوه به بدن می‌رساند را هم حفظ باشیم؛ ولی در ادامه مطلب تنها به شما می‌گویم که اگر هر روز قهوه می‌خورید یا می‌خواهید بخورید، در بدن شما چه اتفاقاتی رخ می‌دهد.

۱. احتمال کمتری برای ابتلا به سرطان و دیگر بیماری‌ها از زمان کشف کارخانه قهوه که گفته می‌شود خاستگاه آن در نیویورک بوده است، یک گلدان پر از قهوه مصرفی تصادفی توسط دانشمندی متوجه افزایش سطح انرژی بزهایش شد، از آن زمان تا به حال علم پیشرفت‌های



بیماری که موجب افزایش وزن می‌شوند

افزایش بی دلیل وزن ممکن است نشانه یک بیماری باشد، ۷ بیماری و اختلالی که می‌تواند سبب بالا رفتن وزن شوند را در ادامه خواهید خواند. **غذای سالم می‌خورید و به طور منظم ورزش می‌کنید، اما علی‌رغم تلاش‌های مثبت برای حفظ وزن، هنوز هم وزن تان بالا می‌رود،** افزایش بیماری وزن ممکن است نشانه یک اختلالی که بیماری و اختلالی که می‌تواند سبب بالا رفتن وزن شوند را در ادامه خواهید خواند. **۱. مشکل تیروئید:** از علائم کم کاری تیروئید می‌توان به انرژی کم یا خستگی، بی‌استی، خشکی پوست

زیادی در دنیای قهوه داشته است. برای شروع، به طور متوسط آمریکایی‌ها بسیاری از مواد آنتی اکسیدان مورد نیاز خود را از طریق قهوه می‌آورند. آنتی اکسیدان یکی از مواد مورد نیاز برای مبارزه با اسهول‌های سرطانی در بدن است. با در نظر گرفتن این موضوع، روزانه نوشیدن قهوه سیاه در واقع شانس خود را برای ابتلا به بیماری‌های خاص کاهش می‌دهد. قهوه می‌تواند مغز شما را از زوال عقل نیز محافظت کند. **۲. خلق و خو بهبود می‌یابد** علاوه بر جلویگیری از بیماری‌ها، محتوای کافئین قهوه به طور مستقیم با مغز شما ارتباط دارد. اثرات آن به ویژه در سطوح پایین مصرف (حدود ۷۵ میلی گرم در یک فنجان) با اقدامات مثبت بر روی مغز همراه بوده است، از جمله بهبود هوشیاری ذهنی و توجه، تمرکز و بهبود خلق و خو. در نهایت موجب کاهش افسردگی نیز می‌شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ توسط دانشکده بهداشت عمومی هاروارد گزارش داد، کسانی که روزی دو تا سه فنجان قهوه کافئین دار می‌نوشیدند، خطر خودکشی خود را تا ۵۰ درصد کاهش دادند. به این دلیل که اثر محرک

آن‌ها به بیماری پیش‌دایتم مبتلا شده باشند، مقاومت به انسولین می‌تواند منجر به افزایش وزن بیش از حد به ویژه در ناحیه دور کمر شود. **۴. رشد بیش از حد باکتری:** باکتری‌های روده به هضم غذا کمک می‌کنند، اما هنگامی که عدم تعادل باکتریایی وجود داشته باشد مشکلاتی در رشد بیش از اندازه باکتری کوچک (SIBO) پدیدار می‌شود و ممکن است در ادامه مشکلاتی همانند نفخ، گاز، اسهال یا یبوست و افزایش وزن را تجربه کنید. **۵. افزایش سطح کورتیزول:** استرس می‌تواند کورتیزول اضافی در

د که مطبوعات

اقتصاد

روزنامه

در مجموعه مدیران سازمان اقتصادی

فراسون فوتبال در آستانه انتخابات

۲۶ طرح در محور تمدن‌های کیش آماده واگذاری

نظریه‌پردازان علم ایران

صبح‌ها

با حضور وزیر راه و شهرسازی، مدیرعامل سازمان بندر و اسکاتر هرجان انجام شد.

آغاز سرمایه‌گذاری‌های جدید در بندر شهید رجایی

۶ سطح کلسترول را بالا می‌برد

اگر کلسترول چیزی است که شما را نگران می‌کند و به علت بیماری‌های زمینهای که دارید موجب بروز سکنه و مشکلات دیگر می‌شود از خوردن قهوه صرف نظر کنید یا تنها از قهوه اسپرسو استفاده کنید. زیرا اسپرسو از کاغذ رد شده است و مقدار قابل توجهی از چربی‌های خود را از دست می‌دهد.

آفتاب

توضیحات پسر آیت اله‌اللهی درباره ویدئو جدید پدرش

چند دوز واکنش نیاز داریم؟

راه نجات با راه فرار!

پاکستان و روسیه ایران را دور زدند؟

فروش بلیت لندن با وجود لغو پرواز!

آرامش

دولت‌ها می‌توانند با افزایش فشار خون (موقتی) قهوه می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. به طور معمول، این افزایش کوتاه‌مدت است و منجر به هیچ اثر منفی در دراز مدت نخواهد شد. عوامل عمده غذایی مرتبط با فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی به طور معمول به سفتی رگ‌های خونی منجر می‌شود اما مصرف منظم قهوه چنین تأثیر مضر بر رگ‌های خونی ندارد.

۷. دارو هوسا:

اعتنا

دو باره پشوران

درد مصور

منتخب

هجوم مرگبار بهمین و کولاک

سرگرم نشدید!

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۳۴۴۰۴۰۰

SAVDA

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

رستوران

سای دا