

یک متخصص تغذیه عنوان کرد:

۱۱ میلیون ایرانی گرفتار فشار خون بالا؛ روش های کنترلی را بشناسیم

یک متخصص تغذیه با اشاره به عوامل موثر در بروز فشار خون بالا، گفت: اصلاح سبک تغذیه در کنار انجام فعالیت ورزشی و رعایت رژیم غذایی می تواند از بروز فشار خون بالا جلوگیری کند.

گروه تغذیه و سلامت - مجید حاجی فرجی، در خصوص تغذیه سالم برای جلوگیری از فشاری خون، اظهار داشت: فشار خون بالا یا پر فشاری خون یکی از علل خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی است، به بیان دیگر این بیماری قاتل خاموش بدن است چرا که هیچ گونه علامتی تا زمانی که به میزان قابل توجهی بالا می رود، ندارد. در حال حاضر بیش از ۱۱ میلیون یعنی ۱۰ درصد از جمعیت ایران مبتلا به این بیماری هستند، بنابراین نسبت به جلوگیری از بروز این بیماری توجه ویژه ای باید داشته باشد. وی افزود: فشار خون بالا می تواند منجر به آسیب به مویزهای مغزی شده و منجر به سکته مغزی شود در موارد دیگر می تواند منجر به کوری چشم، بروز مشکلات حاد و مزمن کلیوی، سردرد و درد قفسه سینه شود، صرف نظر از علل ارثی بروز فشار خون بالا عواملی مانند چاقی و اضافه وزن نیز با بروز این بیماری ارتباط دارند تا جایی که ۵۰ درصد از افراد

مسئول به این بیماری مبتلا هستند. حاجی فرجی عنوان کرد: افزایش وزن و عدم اصلاح سبک تغذیه ای، عدم انجام فعالیت های ورزشی مداوم به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز از جمله عوامل موثر در بروز فشار خون بوده بنابراین کاهش وزن و انجام فعالیت ورزشی در کنار اصلاح تغذیه همچنین درمان این بیماری توسط پزشک متخصص است که می تواند راهکارهایی است که می تواند دستور کار قرار داد. وی ادامه داد: مصرف لبنیات کم چرب، میوه و سبزیجات حاوی ویتامین C افزایش میزان مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم و کلسیم از جمله موارد مناسب برای کاهش فشار خون هستند برای مثال مصرف موادی مانند خیار، اسفناج، سویا، حبوباتی مانند لوبیا و همچنین مصرف سیر به صورت پخته به جای بلع و مصرف آن به صورت ناشتا از جمله موارد کمک کننده به کاهش فشار خون است. این متخصص تغذیه اظهار کرد: پرهیز از مصرف گوشت های فراوری شده مانند برگرها، سوسیس و کالباس که با سدیم یا نمک بالایی تهیه می شوند، ترشیجات، تنقلات، کیک ها، نان ها و یا بیسکویت هایی که در تهیه آنها از کبکینگ پودر استفاده می شود، سس ها، شکلات، کافئین و الکل از نکات ضروری هستند که در بروز فشار خون بالا نقش پررنگی داشته و نسبت به عدم مصرف آنها باید توجه ویژه ای شود. حاجی فرجی تصریح کرد: فشار خون بالا با کنار مقاومت از جمله نکات مهمی است که باید به آن توجه ویژه ای داشت.

۴ گیاه جادویی برای درمان اضطراب



گروه تغذیه و سلامت - محققان استرالیایی اعلام کردند می توان با مصرف برخی داروهای گیاهی اختلالات اضطرابی را درمان کرد. اضطراب پاسخ طبیعی بدن به استرس است و در بسیاری از موارد وقوع آن جای نگرانی ندارد. تنها زمانی نگرانی و اضطراب یک مشکل مربوط به سلامت تلقی می شود که این اضطراب به طور مکرر رخ داده و باعث حملات عصبی و ایجاد وحشت در فرد شود. با این حال، می توان اضطراب و نگرانی را مدیریت کرد. براساس اعلام انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا، اختلالات اضطرابی رایج ترین بیماری روانی در ایالات متحده است. برآورد می شود نزدیک به ۴۰ میلیون آمریکایی از اختلالات اضطرابی رنج می برند که از این میان، تنها یک سوم آن ها توانایی دریافت خدمات بهداشتی برای درمان خود را دارند. احساس ترس و نگرانی که به دلیل اضطراب در بیماران خود را نشان می دهد می تواند به صورت شدید و ملایم بروز کند. در مواردی که این امر منجر به علائم شدید شود، فرد از کنترل آن ناتوان است و همین امر منجر به تحت تاثیر قرار گرفتن فعالیت های روزانه وی می شود. بسیاری از مردمی که از اختلالات اضطرابی رنج می برند احتمال دارد که به افسردگی نیز دچار شوند. با این حال، تحقیقات نشان داده است برخی گیاهان می توانند در درمان این بیماری موثر باشند. محققان دانشگاه ملبورن استرالیا در تحقیقات جدید خود به تاثیرات خاص برخی گیاهان بر روی اضطراب پرداختند. دانشمندان در این پژوهش تلاش کردند به

داروهای آرام بخشی مانند سراکس عمل کرده و باعث کاهش اضطراب شود. **۲- بابونه** بابونه یکی از گیاهانی است که به طور سنتی برای درمان اضطراب و نگرانی از دیرباز مورد توجه قرار داشته است. این گیاه را می توانید به صورت دم کرده مصرف کنید. **۳- جنسینگ هندی** هزاران سال است که در هندوستان از جنسینگ هندی به عنوان یک داروی موثر برای درمان اضطراب و کمبود انرژی استفاده می شود. تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۲ از سوی دانشمندان هندی انجام شد نشان داد مصرف این گیاه می تواند سطح کورتیزول خون که باعث ایجاد استرس می شود را کاهش دهد. **۴- سنبل کوهی** تحقیقات دانشمندان آلمانی نشان داده است ریشه سنبل کوهی، برای درمان اضطراب، بی خوابی، و ناراحتی عصبی مناسب است. محققان آلمانی می گویند این گیاه همانند یک آرام بخش ملایم عمل می کند.

مصرف نعنا کلید درمان بسیاری از بیماری ها

گوارش تاثیر گذار است. تحقیقات در سال ۲۰۱۳ نشان داد نعنا می تواند باعث تسکین علائم بیماری سندرم روده تحریک پذیر شود. همچنین متول موجود در نعنا باعث تسکین اسهال می شود. مادرانی که به نوزادان خود شیر می دهند می توانند برای جلوگیری از خشکی و دردناک شدن نوک سینه از روغن نعنا استفاده کنند. همچنین تحقیقات نشان داده است عصاره نعنا برای پاکسازی پوست و جلوگیری از خارش بسیار مفید است. عصاره این گیاه می تواند علائم مربوط به آکنه پوست را مرتفع کند. تحقیقاتی در سال ۲۰۰۳ نشان داده است مصرف نعنا می تواند به تلاش افراد برای کاهش وزن کمک کند. مصرف این گیاه باعث تحریک ترشح آنزیم های گوارشی و جذب

تمدد اعصاب و رفع گرفتگی بینی بسیار مفید است. تحقیقات متعدد آزمایشگاهی نشان داده است مصرف نعنا می تواند علائم بیماری سرماخوردگی و آنفولانزا فصلی را تسکین دهد. آلرژی فصلی و تب یونجه سالانه میلیون ها نفر را درگیر می کند. عصاره گرفته شده از برگ نعنا می تواند باعث کاهش ترشح برخی مواد شیمیایی خاص در بدن شود که همین امر جلوی تشدید علائم تب یونجه و آلرژی را می گیرد. نعنا همچنین دارای خواص اشتها آور و تسهیل کننده روند گوارش است. عطر این گیاه به ترشح بیشتر بزاق کمک می کند. بزاق خود حاوی آنزیم های هضم کننده غذا است، در نتیجه مصرف نعنا در بهبود کارکرد دستگاه

تعداد اعصاب و رفع گرفتگی بینی بسیار مفید است. تحقیقات متعدد آزمایشگاهی نشان داده است مصرف نعنا می تواند علائم بیماری سرماخوردگی و آنفولانزا فصلی را تسکین دهد. آلرژی فصلی و تب یونجه سالانه میلیون ها نفر را درگیر می کند. عصاره گرفته شده از برگ نعنا می تواند باعث کاهش ترشح برخی مواد شیمیایی خاص در بدن شود که همین امر جلوی تشدید علائم تب یونجه و آلرژی را می گیرد. نعنا همچنین دارای خواص اشتها آور و تسهیل کننده روند گوارش است. عطر این گیاه به ترشح بیشتر بزاق کمک می کند. بزاق خود حاوی آنزیم های هضم کننده غذا است، در نتیجه مصرف نعنا در بهبود کارکرد دستگاه



د که مطبوعات

اقتصاد

تورک سایبان سازان کنش

روانشناسی از منحنی هنته

پروانه ریزی ایران برای جذب تماشگران جام جهانی قطر

صبح خیز

جامانده در تله اهمال کاری

خبر دندان

بخار

آفتاب

جزئیات سند تحول قوه قضائیه

میکر موسیقی را می توان حذف کرد!

آرامش

نوشتن قانون به نفع یک جناح!

از آفتابستان گریستن!

یاد بخت

سوق

انتشار متن سند تحول قضائی

واکس های عزیز از یکن می آیند

امامه جنگ رجیستر موبایل

تازه صبح

واکس های عزیز از یکن می آیند

امامه جنگ رجیستر موبایل

راهکار ساده که به سرعت از شر جوش و آکنه خلاصتان می کند

پارچه نازک بپیچید و چند ثانیه روی جوش قرار دهید و نگه دارید. یخ را پنج دقیقه بردارید و سپس تکرار کنید.

لیمو

آب لیمو سرشار از ویتامین C، یک ماده قوی برای مبارزه با آکنه است. آلبیمو همچنین خاصیت خشک کننده دارد که می تواند به

پارچه نازک بپیچید و چند ثانیه روی جوش قرار دهید و نگه دارید. یخ را پنج دقیقه بردارید و سپس تکرار کنید.

لیمو

آب لیمو سرشار از ویتامین C، یک ماده قوی برای مبارزه با آکنه است. آلبیمو همچنین خاصیت خشک کننده دارد که می تواند به

گروه تغذیه و سلامت - دانشمندان می گویند مصرف بامیه می تواند برای بیماری های گوارشی و دیابتی مفید باشد. بامیه یکی از گیاهان گرمسیری است که امروزه در بسیاری از کشورها مردم آن را در غذاهای متنوع استفاده می کنند. از خواص بی نظیر این گیاه می توان به بهبود سلامت گوارشی، تنظیم قند خون و مدیریت دیابت، تنظیم خستگی و بی حالی، و افزایش سطح استقامت بدن اشاره کرد. تحقیقات نشان می دهد بامیه یکی از غنی ترین سبزیجات محسوب می شود. این گیاه سرشار از ویتامین های مانند ویتامین A، C، E و

جذب مواد غذایی در روده کمک کند و باعث تحریک حرکات حلقوی در روده کوچک و بزرگ شود. این امر فرآیند اجابت مزاج در افراد را تسهیل می کند. بخصوص زنان باردار که در طول بارداری از بیوست رنج می برند می توانند از بامیه به عنوان یک مسهل طبیعی بهره ببرند. همچنین تحقیقات دانشمندان چینی نشان می دهد به دلیل خواص آنتی اکسیدانی بامیه، این گیاه می تواند تحقیقاتی در حالی بدن را رفع کند. در تحقیقات آزمایشگاهی، پژوهشگران تاثیر رفع خستگی ماهیچه ها با مصرف بامیه را تایید کرده اند. از سوی دیگر، تحقیقات مرکز دارویی دانشگاه شانگهای نشان

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

سای دا

آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

سای دا

انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و با سابقه