

ایوپروفن و پیامدهای مصرف روزانه آن در بدن انسان

مصرف منظم و روزانه ایوپروفن می تواند پوشش محافظ داخلی معده را تخریب کرده و این بخش را هر چه بیشتر در معرض آسیب قرار دهد.

گروه تغذیه و سلامت - مطالعات نشان داده است که اسیدهای چرب امگا ۳ برای حفظ سلامت مغز و بدن خواص بسیار زیادی دارد. اسیدهای چرب امگا ۳ در این نوشتار ۱۰ خواص اسیدهای چرب امگا ۳ را که توسط علم پیشینیان شده اند، می بینیم.

امگا ۳ با افسردگی و اضطراب مبارزه می کند

مطالعات نشان می دهند افرادی که به طور منظم امگا ۳ مصرف می کنند کمتر دچار افسردگی می شوند. به علاوه، وقتی افراد مبتلا به افسردگی یا اضطراب شروع به مصرف مکمل های امگا ۳ می کنند، علائم آن ها بهبود می یابد.

سلامت چشم را بهبود می دهد

نوعی اسید چرب امگا ۳ به نام DHA یک جزء اصلی ساختاری در شبکیه چشم است. این نوع اسید چرب می تواند به جلوگیری از تحلیل رفتن ماکولا که می تواند باعث اختلال بینایی و کوری شود، کمک کند.

اسیدهای چرب امگا ۳ سلامت مغز را در بار بار دارد و اوایل زندگی بهبود می دهند. دریافت مقدار کافی امگا ۳ در دوران بارداری با مزایای بی شماری از قبیل هوش بالاتر، مهارت های ارتباطی و اجتماعی بهتر، مشکلات رفتاری کمتر، کاهش خطر تاخیر رشد، کاهش خطر بیش فعالی، اوتیسم و فلج مغزی

خواص اسیدهای چرب:

۱۰ دلیل که باید امگا ۳ بیشتری دریافت کنید

برای فرزندتان به همراه دارد. ریسک بیماری های قلبی را کاهش می دهد

چند دهه پیش محققان مشاهده کردند که بیماری های قلبی در جوامع مصرف کننده ماهی بسیار پایین است. بعداً این موضوع به مصرف امگا ۳ پیوند داده و معلوم شد که اسیدهای چرب فرایند زیادی برای سلامت قلب دارند.

اسیدهای چرب امگا ۳ التهاب را در بدن کاهش می دهند

اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند تولید مولکول ها و موادم مرتبط با التهاب مانند ایزوپروستاگلانندین ها را کاهش دهند. این مولکول ها باعث التهاب می شوند. اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند این فرآیند را کاهش دهند.

اختلالات ذهنی را بهبود می دهد

مطالعات نشان می دهند که مکمل های امگا ۳ می توانند دفعات تغییرات خلقی را در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی و اختلال دو قطبی کاهش دهند. مکمل اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است باعث کاهش رفتار خشونت آمیز نیز بشود.

بسیار زوال عقل مرتبط با سن مبارزه می کند

چندین مطالعه مصرف بیشتر تولید مولکول ها و موادم مرتبط با التهاب مانند ایزوپروستاگلانندین ها را کاهش دهند. این مولکول ها باعث التهاب می شوند. اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند این فرآیند را کاهش دهند.



از جلوگیری از پیری تا تنظیم قند خون؛ خواص شگفت انگیز برنج سیاه

گروه تغذیه و سلامت - دانشمندان می گویند مصرف برنج سیاه می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهد. برنج دارای اقلام مختلفی است، اما شاید کمتر کسی بداند که برنج سیاه نیز وجود دارد. این برنج دارای خواص ویژه ای است و در میان کشورهای آسیایی بسیار طرفدار دارد. متخصصان تغذیه تأکید دارند می توان با افزودن برنج سیاه به رژیم غذایی، خواص این گیاه جادویی را به بدن هدیه کرد. برنج سیاه از مرکز اطلاعات غذایی آمریکا، هر یک فنجان برنج سیاه دارای ۱۰ گرم پروتئین است همچنین این برنج دارای فیبر، سطح بالای آهن، فسفر، و روی را دارد.

نیم فنجان برنج سیاه پخته شده دارای ۱۶۰ کالری انرژی است و بسیار بیشتر از سایر اقلام برنج خواص آنتی اکسیدانی دارد. آنتوسیانین یکی از آنتی اکسیدان های قدرتمند موجود در این گیاه است که دلیل اصلی سیاه بودن این برنج نیز ریشه در آن دارد. تحقیقات دانشمندان نشان داده است آنتوسیانین باعث کاهش تاثیرات منفی رادیکال های آزاد بر بدن می شود. همین موضوع باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند پیری زودرس می شود. همچنین برنج سیاه نسبت به اقلام دیگر برنج دارای فیبر بیشتر و چربی کمتری است.

همین موضوع می تواند به افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند کمک کند. ریز مغذی های موجود در برنج سیاه باعث افزایش متابولیسم (سوخت و ساز بدن) می شود و در نتیجه روند کاهش وزن فرزند تسهیل می شود.

تحقیقات نشان داده است آنتی اکسیدان های موجود در برنج سیاه می تواند به کبد در روند سم زدایی کمک کند همچنین فیبر موجود در این برنج، باعث بهبود دیرین هضم غذا و کمک به دستگاه گوارش برای تسهیل عبور مواد در روده ها می شود. باکتری های مفید دستگاه گوارش (پروبیوتیک) از فیبر تغذیه کرده و میزان آن ها افزایش می یابد.



د که مطبوعات

اقتصاد کیش

روزانه

احداث بازار میوه و تره بار

آغاز شمارش معکوس بهر هبه داری

از یازدهم شهریور تا بیستم شهریور

آغاز شمارش معکوس بهر هبه داری

از یازدهم شهریور تا بیستم شهریور

صبح حال

صبح ساحل پر گفت و گو با گزارشگر پرسش کرد

جبران عقب ماندگی فوتبال بندرعباس سخت، اما شدنی است

پرخوری

مخرب مغز است، مصرف بیش از حد غذا حتی نوع مناسب، شبکه های ارتباطی مغز را درگیر کرده و مغز به اشتباه به بدن دستور پرخوری می دهد. و همین امر باعث به هم ریختگی سیستم بدن می شود.

آفتاب

تجدید بخارا، علم

مبارزات وزارت بهداشت

رأی ممتنع عراق از روی ترس؟

مستولان وزارت ارشاد بخوانند

آیت الله مصلح پردی در قالی روایت گفت

آرامش

فرهنگ نوجوانان

بلوف جنگ افروزی؛ آخرین تله

سلطان نوسان؛ دست در جیب مردم

این روند می شود. از دیگر خواص روغن آفتابگردان می توان به افزایش سطح انرژی بدن، کاهش التهابات و حفاظت از بدن اشاره کرد. امروزه انواع مختلفی از روغن آفتابگردان در بازار وجود دارد که برخی از آن ها به صورت روغن های اشباع شده و جامد هستند. بهتر است از روغن های آفتابگردان مایع و غیر اشباع استفاده کنید.

انتظار

حسرت اینها

در فراق سردار

سازمان تامین اجتماعی

سازمان تامین اجتماعی

منصب

دخترعه پسندی

حقایق ترسناک

از مالیات خانه های خالی

سازمان تامین اجتماعی

سازمان تامین اجتماعی

۸ عادت اشتباهی که انرژی مغز را می گیرد

گروه تغذیه و سلامت - مواردی در سلامت مغز نقش بسزایی دارند که اگر آنها را به اشتباه انجام دهیم سلامت مغز به خطر می افتد. زمانی که صحبت از سلامتی می شود چندان به یاد ما رقیب از مغزمان نمی آید، اما برای اینکه سلامت این قسمت مهم بدن را حفظ کنیم باید از ۸ عادت مخرب بهر هیز کنیم.

۱. اختلال خواب

تمامی انسان ها از مواردی که می تواند سلامت بدن و به خصوص مغز را به خطر بیناندازد آگاهی دارند، اما متأسفانه آن ها را انجام می دهند. برای مثال کمبود خواب می تواند از دلایل زوال عقل باشد و در نهایت افراد را به دچار بیماری آلزایمر کند. لذا توصیه می شود ساعات خواب منظمی داشته باشید.

۲. تنهایی

آنچه در زندگی همه ما مهم و کاربردی می تواند باشد احساس واقعی ارتباط با دیگران است، افرادی که این ارتباط واقعی را حتی با چند دوست صمیمی دارند، خوشحال ترند و همین امر باعث می شود مغز آن ها درگیر نشده و به آلزایمر مبتلا نشوند.

۳. خوردن غذاهای ناسالم

سلامت هایی از مغز که باید یادگیری، حافظه و قسمت روان مرتبط هستند، در افرادی که به صورت طولانی مدت از هیزرگر، چپیس و نوشابه استفاده می کنند، کوچکتر است. البته با جایگزین کردن انواع توت ها، غلات سبوس دار، مغزها و سبزیجات برگ سبز می توان عملکرد مغز را حفظ کرد و احتمال بروز زوال عقل را به سرعت کاهش داد.

۴. صدای بلند هدفون

صدای بلند هدفون می تواند به مغز آسیب وارد کند، البته کاهش شنوایی در بزرگسالان مسن با مشکلات شنیداری مغزی همچون آلزایمر و از بین رفتن بافت مغز بیشتر دیده می شود.

۵. عدم تحرک

افراد جامعه باید توجه داشته باشند هر چه بی تحرک تر باشند احتمال ابتلا به زوال عقل در آن ها بالاتر می رود، البته نباید از ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و فشار خون نیز غافل شد.

۶. استعمال دخانیات

نامناسب باعث گرم شدن و تعریق پا می شود که این امر منجر به رشد قارچ بر روی پوست پا و بیماری های ورزشکاران می شود. تحقیقات نشان داده است روغن آفتابگردان یک درمان طبیعی برای این بیماری است و می تواند روند درمان این بیماری را چرچر تسهیل کند.

از سوی دیگر، به دلیل وجود ویتامین E در روغن آفتابگردان، این گیاه برای مراقبت از پوست در مقابل اشعه خورشید بسیار مناسب است و امروزه در صنعت تولید مواد آرایشی و بهداشتی به طور گسترده از آن استفاده می شود. نور آفتاب باعث افزایش روند آکسیداسیون و تولید رادیکال های آزاد در بدن می شود. ویتامین E و آنتی اکسیدان های موجود در روغن آفتابگردان مانع از



معجزه مصرف روغن آفتابگردان در پیشگیری از بیماری ها

گروه تغذیه و سلامت - محققان آمریکایی می گویند روغن آفتابگردان می تواند خطر ابتلا به برخی بیماری ها را کاهش دهد. روغن آفتابگردان دارای ترکیباتی به نام فیتوسترول است که در خون همانند کلسترول عمل می کند و همین امر مانع از افزایش کلسترول بد خون می شود. تحقیقات در سال ۲۰۱۷ نشان داد مصرف روغن آفتابگردان می تواند کلسترول بد خون را کاهش داده و به طور همزمان کلسترول خوب بدن را افزایش دهد.

روغن آفتابگردان یکی از روش های طبیعی برای درمان بیماری "پای ورزشکاران" است. این بیماری قارچی در پای افراد و به ویژه آقایان دیده می شود. پوشیدن طولانی مدت کفش و باکفش های

آدرس: کیش - بلوار خیام

خیابان باباطاهر TS44

تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰

SAIDA

رستوران

سای دا

انواع غذاهای ایرانی و دریایی

با کادری مجرب و با سابقه

آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات