

درباره شرایط رژیم غذایی گیاهی بیشتر بدانید:

سلامت گیاه خواران تهدید می شود

استاد گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: گیاه خواران ممکن است در دراز مدت با کمبود ویتامین B۱۲ مواجه شوند.



گفت: گروه هایی از گیاه خواران از شیر و تخم مرغ استفاده می کنند، کمتر از گروه های دیگر دچار کمبود ویتامین B۱۲ می شوند. وی با اشاره به اینکه رژیم های گیاهی می توانند سالم باشند، افزود: پیروی از رژیم گیاه خوار باید با حفظ تعادل بین گروه های مختلف مواد غذایی و استفاده از مکمل ها رعایت شود. با این حال، حذف محصولات حیوانی از رژیم غذایی گیاهی می تواند باعث کاهش مصرف برخی از مواد مغذی ضروری می شود و ممکن است بر سوخت و ساز سیستم استخوانی بدن تأثیر بگذارد.

این استاد گروه تغذیه بالینی با بیان اینکه انسان موجودی همه چیز خوار است افزود: بدن انسان طوری طراحی شده که باید از تمامی منابع غذایی استفاده کند. حکمت دوست تأکید کرد: سلامت انسان با مصرف تمامی گروه های مواد غذایی تضمین می شود. این متخصص تغذیه با بیان اینکه بهتر است بیشتر مواد غذایی مورد نیاز بدن انسان توسط گیاهان و سبزیجات تأمین شود، ادامه داد: منابعی که ضرورت دارد از منابع حیوانی استفاده شود در بدن خیلی زیاد نیست و باید مقادیر کمتری از این منابع را دریافت کنیم. حکمت دوست با بیان این که منابع گیاهی حاوی مقادیر زیادی فیبر هستند تأکید کرد: این مواد غذایی در عین حال که دارای کالری کمتری هستند، منبع غنی فیبر هم محسوب می شوند، بنابراین تأمین است برای تغذیه ای سالم از منابع گیاهی سرشار و به نسبت مقادیر کمتری از منابع حیوانی استفاده کنیم. وی با اشاره به اینکه تصوراتی مبنی بر اینکه گیاه خواران از طول عمر بیشتری در مقایسه با سایر افراد برخوردارند در تصور غلطی دانست و تأکید کرد: گیاه خواران عمدتاً با دو کمبود مواد غذایی B۱۲ و آهن مواجه هستند.

حکمت دوست با بیان اینکه منابع غنی آهن از گوشت و ترکیبات حیوانی بدست می آیند، خاطرنشان کرد: امکان پذیر است اما وجه مشترک تمام گیاه خواران به بهره گیری از آنها مانند لبنیات، تخم مرغ و عسل پر هیز می شود، خطر نشان کرد: در پیش گرفتن رژیم گیاه خوار می تواند سبب آسیب قریه شود. امکان پذیر است اما وجه مشترک تمام گیاه خواران به بهره گیری از آنها مانند لبنیات، تخم مرغ و عسل پر هیز می شود، خطر نشان کرد: در پیش گرفتن رژیم گیاه خوار می تواند سبب آسیب قریه شود. امکان پذیر است اما وجه مشترک تمام گیاه خواران به بهره گیری از آنها مانند لبنیات، تخم مرغ و عسل پر هیز می شود، خطر نشان کرد: در پیش گرفتن رژیم گیاه خوار می تواند سبب آسیب قریه شود.

بهترین جایگزین آب کرفس برای لاغری

گروه تغذیه و سلامت -

یک مشاور تغذیه و رژیم درمانی در خصوص مصرف برخی از دمنوش ها و آب سبزیجات برای کاهش وزن توضیحاتی را ارائه کرد. ترنس جوزدانی، مشاور تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: امروزه بسیاری از افراد برای رسیدن به وزن ایده آل خود به مصرف برخی از دمنوش ها و آب سبزیجات روی می آورند که این مشاوره تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه برخی ها بر این باور هستند که مصرف آب کرفس به شدت در کاهش وزن موثر است، گفت: هر چند مصرف مداوم آب کرفس باعث کاهش اشتها می شود، اما مصرف خود کرفس نسبت به آب کرفس تأثیر بیشتری را خواهد داشت، زیرا



۷ شوینده شیمیایی که پاک کننده سلامتی هستند!

های شدید، منجر به بروز آسم و ذات الریه، سوزش چشم، درد قفسه سینه و سوزش پوست شود. آژانس حفاظت از محیط زیست آمریکا و سازمان غذا و داروی این کشور ایدکا هشدار داده که این محصولات باید دور از دسترس کودکان قرار داده شود. اگر به مواد سفید کننده جایی را تمیز می کنید، ترتیبی دهید که تهویه کامل در آن محل برقرار باشد. پنجره را باز کنید یا هواکش را به کار آورید. فرمالدئید: شکی نیست که فرمالدئید یکی از خطرناک ترین مواد شیمیایی است که در خانه شما وجود دارد. این تحقیقات نشان داده که قرار گرفتن در معرض این ماده شیمیایی برای دوره های طولانی چه بسا به باوروی آنها زایمان می رساند و شانس تولید مثل آنها را کاهش می دهد. بوراکس: بوراکس در محصولات متنوع لباسشویی و تمیز کننده خانگی بکار می رود. برخی مطالعات نشان داده که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض این ماده شیمیایی منجر به کاهش باروری هم در مردان و هم در زنان می شود. خوشبو کننده ها: عطرها

در صورت تماس با چشم می تواند سبب تحریک شدید با علائم مشخصه قرمزی، ورم و سوزگی شیمیایی در چشم شود. مایع رقیق ترین ماده می تواند سبب آسیب قریه شود. در صدمات شدید نایبانی اتفاق می افتد. غلظت پایین بخار این ماده باعث اختلال در دید می شود که به آن «مه آبی» یا «هاله دید» می گویند. تماس مونی اتانول آمین با پوست می تواند منجر به این مشکلات شود: ناراحتی در درد در موضع آلوده شده، قرمزی بسیار شدید، ورم همراه با سوزگی های شیمیایی، تاول و همچنین آسیب گوارشی سمیت بسیار کمی دارد، اما می تواند سبب تحریکات شدید، سوزگی دهان، گلو، مری و شکم همراه با درد سینه و شکم، حالت تهوع، استفراغ، اسهال، سرگیجه، تشنگی، ضعف و غش کردن شود. همچنین می تواند حالتی شبیه شوک، افتادن فشار خون، ضربان نبض کند، آبروشی و کم آبی را به همراه داشته باشد. مونی اتانول آمین قابل احتراق بوده و در بالاتر از ۸۵ درجه سانتیگراد می تواند با هوا مخلوط قابل انفجاری را تشکیل دهد.

مصرف این مواد غذایی در زمستان ضروری است

در فصل سرما مصرف سبب زمینی را فراموش نکنید. این ماده غذایی منبع خوب ویتامین C، ویتامین B۶، پتاسیم و مواد معدنی دیگر است. بیشتر مردم تصور می کنند اگر سبب زمینی بخورند، چاق می شوند. در واقع سبب زمینی سرخ کرده یا سبب زمینی باکره باعث چاقی می شود. سبب زمینی آبی یا کبابی شده حاوی ۱۲۰ تا ۱۵۰ کالری، اندکی پروتئین و مقدار کمی چربی است. سبب زمینی هایی که بخار پز یا در فر پخته می شوند، بیشتر مواد مغذی خود را حفظ می کنند. سبب زمینی شلغم بسیار مغذی و منبع خوب ویتامین C و پتاسیم است. این ماده غذایی همچنین سرشار از سولفور است که با برخی از سرطان ها مقابله می کند. می توانید شلغم را آب پز کنید و یا این که در فر گذاشته و یا بخار پز کنید. شلغم را به سالاد، سوپ، آش و دیگر غذاهایی که به سببزیجات تهیه می شوند، اضافه کنید. شلغم

است که سرشار از قند بوده و هر فنجان آن حاوی ۵۰ کیلو کالری انرژی است. چغندر دارای رنگدانه گیاهی به نام بتاسیانین است که سلول های بدن را از هجوم سلول های سرطان زا حفظ می کند. این ماده غذایی بر طرفدار پتانسیل مقابله با تومورها را نیز در خود دارد. می توانید چغندر را پخته و میل کنید، حتی می توانید به سالاد نیز اضافه کنید. چغندر

اهمیت ویتامین های گروه B در چیست!

بدن تأمین می شوند به عنوان مثال شیر و لبنیات منبع بسیار خوبی از ویتامین های گروه B هستند و عملکرد متابولیسم را بهبود می بخشند. به بیان دیگر اگر فردی می خواهد از نظر مغزی عملکرد خوبی داشته باشد می تواند با مصرف شیر و لبنیات این نیاز را به خوبی پاسخ دهد. این متخصص تغذیه بیان کرد: به طور کلی ویتامین های گروه B نقش بسیار خوبی را در بهبود عملکرد متابولیسم ایفا می کنند و کمبود آنها به تمام بدن آسیب وارد می کنند. درستی تصریح کرد: به طور کلی انسان با خوردن غذاهای مختلف و تغذیه سالم می تواند بسیاری از نیازهای بدن به دریافت ویتامین ها را پاسخ دهد. بدیهی است افرادی که ۱۰ سال به بالا دارند به دلیل کمبود خون و مشکلات عصبی و عده جذب ویتامین B۱۲ نیازمند مصرف مکمل ها و گاه تزریق هستند.

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه، با اشاره به اهمیت ویتامین های گروه B برای بهبود عملکرد متابولیسم بدن به منابع غذایی دریافت این ویتامین اشاره کرد. احمد رضا درستی در خصوص اهمیت ویتامین های گروه B برای بدن، گفت: ویتامین های گروه B بسیار متعدد هستند و تأمین آنها برای بدن از اهمیت بالایی برخوردارند. برای مثال ویتامین های گروه B در غلات به شرط آنکه سبوس آنها حفظ شده باشند برای تقویت سیستم عصبی و سلول های عصبی بسیار مفید اند؛ به همین دلیل مصرف برنج قهوه ای و نان های سبوس دار اهمیت بسیار زیادی دارند. وی اظهار کرد: خوشبختانه ویتامین های گروه B در مواد غذایی مختلفی وجود دارند و به راحتی برای

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

سعه مجموعه بوم گردی باغور در کیش

مجموعه بوم گردی باغور در کیش، با مساحتی بالغ بر ۱۰۰ هکتار، در دل طبیعت زیبای این جزیره قرار دارد. این مجموعه شامل یک هتل لوکس، یک رستوران، یک کافه و یک پارک تفریحی است. باغور در کیش، یکی از بهترین مکان ها برای تفریح و استراحت در جزیره کیش است.

سرمای هوا یا سردی رفتار غیر مسئولانه؟

سرمای هوا یا سردی رفتار غیر مسئولانه؟ این مقاله به بررسی تأثیرات تغییرات اقلیم بر اقتصاد و محیط زیست می پردازد. نویسندگان این مقاله، راهکارهایی برای کاهش اثرات منفی تغییرات اقلیم ارائه می دهند.

آفتاب

وقت گذرانی یا عمل به وظیفه؟

این مقاله به بررسی اهمیت وقت گذرانی و عمل به وظیفه در زندگی می پردازد. نویسندگان این مقاله، راهکارهایی برای مدیریت وقت و عمل به وظیفه ارائه می دهند.

آرامش

حمله زلزله و گاز به رهبران شهروندان

این مقاله به بررسی تأثیرات زلزله و گاز بر شهروندان می پردازد. نویسندگان این مقاله، راهکارهایی برای کاهش اثرات منفی زلزله و گاز ارائه می دهند.

دخول و خروج

۲۰ بانک بوری

این مقاله به بررسی اهمیت بانک بوری در اقتصاد می پردازد. نویسندگان این مقاله، راهکارهایی برای جذب بانک بوری ارائه می دهند.

بازار ۱۴۰۰ با واکنش ایرانی-کوبایی

این مقاله به بررسی تأثیرات بازار ۱۴۰۰ بر ایرانی ها و کوبایی ها می پردازد. نویسندگان این مقاله، راهکارهایی برای کاهش اثرات منفی بازار ۱۴۰۰ ارائه می دهند.

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰

SAVDA

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

رستوران ساسی دانا