

اسیدپته بدن به چه معناست؟ ۱۰ راه حل سریع

■ هنگامی که بدن ما به وضعیت اسیدوز وارد می شود، مستعد ابتلا به انواع بیماری های مزمن خواهد بود. در این حالت مواد معدنی گرانها از جمله کلسیم، سدیم، منیزیم، و پتاسیم از اندام و استخوان ها حذف می شوند تا اسید را خنثی کرده و از بدن خارج کنند. به همین دلیل ما شاهد افزایش پوکی استخوان خواهیم بود.

باشیدید. مطالعه ای در Journal of Sports Nutrition منتشر شد که نشان داد مصرف مکملهای گیاهی موجب افزایش حالت قلیایی در بدن میشود. مصرف غذاهای مملو از میوه ها و سبزیجات راهکار خوبی برای خنثی کردن اسید است. سبزیجاتی مانند اسفناج، بروکلی و حبوبات یا میوه هایی مانند کشمش، موز و سیب گزیده های خوبی برای خنثی کردن اسیدپته بدن هستند.



گروه تغذیه و سلامت - تخلیه جبران ناپذیر این ذخایر معدنی، بدن را همچنان در حالت اسیدی نگه میدارد و این زمانی برای افزایش خطر ابتلا به بیماری های عده ای مانند سرطان است.

بیشتر غلات، محصولات لبنی، سویا، و گوشت خاصیت اسیدی دارند. قهوه، الکل، غذاهای پر از شکر، شکر تصفیه شده، جایگزین های شیر، و ... نیز اسیدی هستند. وقتی ما غذا می خوریم، مواد زائد اسیدی از طریق متابولیسم این غذاها تولید می شوند. این مواد زائد باید خنثی یا دفع شوند.

آب سبزیجات نیز اسید بدن را خنثی می کند. وضعیت عاطفی شما بر میزان اسیدپته بدن تاثیر می گذارد. خشم، استرس، باعث اسیدی شدن مایعات بدن می شود. به مادیتهای یوگا تنش را تا کمترین حد خود دور کنید. از غذاهای اصلاح شده ژنتیکی اجتناب کنید. مصرف آبله، دانه ها، لوبیا و حبوبات را فراموش نکنید. نوشیدن آب لیمو می تواند به تعادل سطح اسیدی بدن کمک کند. به جای شیر لبنی، شیر نارگیل یا شیر بادام مصرف کنید. عذب ب. هاش خون تان را به طور مرتب چک کنید.

غذاهای اسیدی را از رژیم تان اگر به طور کامل حذف نمی کنید، مصرف آنها را بسیار محدود کنید. مواد غذایی مانند نوشابه ها، پاپ کورن، لبنیات چرب، شیرینی، قهوه، سرکه سفید، شیرین کننده ها، گوشت، محصولات گندم و ... تولید اسید می کنند. رژیم غذایی بر پایه گیاهی داشته

گروه تغذیه و سلامت

تغذیه و سلامت - کبیرا با ۱۰ نشانه اسیدی شدن بدن معرفی شده است: افزایش خلط، سرفه مزمن، درد قفسه سینه، خستگی مزمن، مشکلات سینوس، پوکی استخوان، شرایط عصبی مانند آلزایمر، پارکینسون و زوال عقل، کاهش وضوح ذهنی، آسیب قلبی عروقی ناشی از پلاک اسیدی-افزایش خطر حمله قلبی و سگته مغزی

عفوونت های مائه و کلیه کبیرا با ۱۰ نشانه اسیدی شدن بدن معرفی شده است: افزایش خلط، سرفه مزمن، درد قفسه سینه، خستگی مزمن، مشکلات سینوس، پوکی استخوان، شرایط عصبی مانند آلزایمر، پارکینسون و زوال عقل، کاهش وضوح ذهنی، آسیب قلبی عروقی ناشی از پلاک اسیدی-افزایش خطر حمله قلبی و سگته مغزی

آیا می توان قرص ها را با آبمیوه، چای یا شیر مصرف کرد؟



گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه دربار مصرف قرص ها به همراه نوشیدنی های غیر آب مثل آبمیوه، چای یا شیر و مضرات این کار توضیح داد.

شهاب اولیایی رژیم شناس و متخصص تغذیه گفت: بعضی افراد بر خلاف توصیه های فراوان متخصصان تغذیه مبنی بر نوشیدن آب کافی در طول شبانه روز، متأسفانه نه تنها به این توصیه توجهی نمی کنند بلکه در مصرف آب به همراه قرص بی توجهی می کنند. برخی افراد هم سعی می کنند قرص را بدون نوشیدن آب مصرف کنند. این افراد قرص را با بزاق دهان خود استفاده می کنند که کار بسیار اشتباهی است و باعث می شود قرص بلعیده نشود. در واقع مصرف قرص بدون مصرف آب باعث می شود با دیواره های سیستم گوارشی قبل از معده آغشته شود که آسیب به حلق و نواحی مری را ایجاد می کند. او افزود: همه قرص ها دارای

مواد شیمیایی هستند که اگر با مقادیر کافی آب مصرف نشوند، می توانند مشکلاتی در نواحی حلق، دهان و مری را ایجاد کنند. برخی افراد هم قرص را با چای، آبمیوه، دوغ یا شیر مصرف می کنند. نکته مهم این است که در آبمیوه، چای، دوغ یا نوشابه ها موادی ممکن است وجود داشته باشد که با مواد شیمیایی تشکیل دهنده قرص واکنش نشان دهند.

این مشااور تغذیه بیان کرد: در واقع بسیاری از مواد موجود در آبمیوه ممکن است با خود قرص واکنش دهند یا اثر آن را از بین ببرند. به عنوان مثال خوردن برخی آنتی بیوتیک ها با شیر یا آبمیوه های ترش به خاطر اسیدی بودن، خاصیت درمانی آنتی بیوتیک را تضعیف می کند چرا که ساختار آن دارو مورد تخریب قرار گرفته است.

مزیت های ثابت شده نوشیدن آب گرم در مقایسه با آب سرد

پوست نقش دارد. بهبود سبب است: آب گرم می تواند کمک بزرگی برای سیستم گوارش شما باشد. آب سرد به جامد کردن چربی غذا کمک می کند و فرایند هضم را کند می نماید اما آب گرم به شیوه ای کاملا برعکس عمل می کند و ضمن بهبود فرایند هضم، کمک بزرگی برای جذب بهینه مواد مغذی است. نوشیدن آب گرم از ابتلا به یبوست نیز پیشگیری می کند. **ایمن کردن سیستم تنفسی:** مصرف آب گرم می تواند برای سیستم

دلائل ایجاد لکه سفید روی ناخن ها

لکه سفید زمان نیاز باشد. مایکور و ناخن مصنوعی در حالی که به نظر می رسد استفاده از ناخن های مایکور و مصنوعی یک عمل عالی به نظر می رسند، اما به گفته دکتر اسپنسر کرول متخصص طب داخلی، این روش ها به ویتامین های سببی از آسیب زا محسوب می شوند و امکان دارد لکه های بی سر روی ناخن های شما را ایجاد کنند.

پسوریزیس یا لکه سفید در ناخن ها، زمانی که ناخن های شما کمی قرمز یا سفید می شود، در حالی که اگر ناخن های شما سفید می شوند، تغییر رنگ و ضخامت آن ها نشود. اگر این شرایط را دارید بهتر است با یک متخصص پوست مشورت کنید.

دلائل ایجاد لکه های سفید روی ناخن ها و بیماری های مربوط

به آن وجود قارچ در ناخن ها
از جمله اولین علائم یک قارچ ناخن راجع به نام قارچ ناخن سفید، سطحی، نقاط سفید، ریز پسر روی ناخن هاست. در موارد شدیدتر، سفیدی و ضخامت می تواند به کل ناخن گسترش یابد.

عفوونت کرونا

یکی از علائم ویروس کرونا، انگشتان پای متورم یا مایل به قرمز است. در بعضی موارد، پیمانان از رنگ پریدگی ناخن و لکه های سفید ناخن نیز دیده می شود.

کمبود ویتامین های معدنی
معمول است که کمبود کلسیم مسئول ایجاد لکه های سفید روی ناخن شماست، یا این حال پزشکان و محققان متقاعد نشده اند که این واقعیت داشته باشد. برخی ها ادعا می کنند که کمبود ویتامین و مواد معدنی می تواند دلیل این

گروه تغذیه و سلامت

لیوکونیچیا نوعی اختلال است که موجب ظاهر شدن نقاط یا خطوط سفید روی ناخن ها می شود. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از ارم نیوز، لکه های سفید ناخن که از نظر پزشکی "لیوکونیچیا" (Leukonychia) نامیده می شود یک مشکل رایج است که در بیشتر موارد ضرری ندارد، اما در برخی موارد این نقاط نشان از وجود یک بیماری جدی

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش
فصل نوجوه کشاورزان کرمان
نیروی کار فوجی در کرمان
دو روز توت و پنیر
تولید میوه های فصلی در کرمان
مصرف میوه های فصلی در کرمان
نیروی کار فوجی در کرمان
دو روز توت و پنیر
تولید میوه های فصلی در کرمان
مصرف میوه های فصلی در کرمان

صبح های
نیروی کار فوجی در کرمان
دو روز توت و پنیر
تولید میوه های فصلی در کرمان
مصرف میوه های فصلی در کرمان

ورود مسافر ممنوع
نیروی کار فوجی در کرمان
دو روز توت و پنیر
تولید میوه های فصلی در کرمان
مصرف میوه های فصلی در کرمان

آفتاب
نیروی کار فوجی در کرمان
دو روز توت و پنیر
تولید میوه های فصلی در کرمان
مصرف میوه های فصلی در کرمان

در جستجوی حمید مولانا
نیروی کار فوجی در کرمان
دو روز توت و پنیر
تولید میوه های فصلی در کرمان
مصرف میوه های فصلی در کرمان

بازارهای
نیروی کار فوجی در کرمان
دو روز توت و پنیر
تولید میوه های فصلی در کرمان
مصرف میوه های فصلی در کرمان

چهارشنبه ها
نیروی کار فوجی در کرمان
دو روز توت و پنیر
تولید میوه های فصلی در کرمان
مصرف میوه های فصلی در کرمان

این خوراکی های سفید رنگ برای سلامت شما مفید هستند

سبب زمینی: تقریبا اکثر افراد نیاز روزانه خود به پتاسیم و فیبر رو تامین نمی کنند.

پیتاز: ترکیبات ضد التهابی به نام quercetin در پیماز وجود دارند که مشکلات ناشی از آرتروز و مر ترفع ترم می کنند و احتمال بروز سرطان، بیماری های قلبی و دیابت را کاهش داده و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می نمایند.

گل کلم: در کنار سبزیجاتی مثل بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم نیز دارای خواص بسیار مفیدی است. این سبزی حاوی ترکیبات سولفور است که با نتیجه سلامتی بیشتر کمک می کنند. **پیتاز:** ترکیبات ضد التهابی به نام quercetin در پیماز وجود دارند که مشکلات ناشی از آرتروز و مر ترفع ترم می کنند و احتمال بروز سرطان، بیماری های قلبی و دیابت را کاهش داده و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می نمایند.

گل کلم: در کنار سبزیجاتی مثل بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم نیز دارای خواص بسیار مفیدی است. این سبزی حاوی ترکیبات سولفور است که با نتیجه سلامتی بیشتر کمک می کنند.

پیتاز: ترکیبات ضد التهابی به نام quercetin در پیماز وجود دارند که مشکلات ناشی از آرتروز و مر ترفع ترم می کنند و احتمال بروز سرطان، بیماری های قلبی و دیابت را کاهش داده و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می نمایند.

گل کلم: در کنار سبزیجاتی مثل بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم نیز دارای خواص بسیار مفیدی است. این سبزی حاوی ترکیبات سولفور است که با نتیجه سلامتی بیشتر کمک می کنند.

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

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰

SAIDA