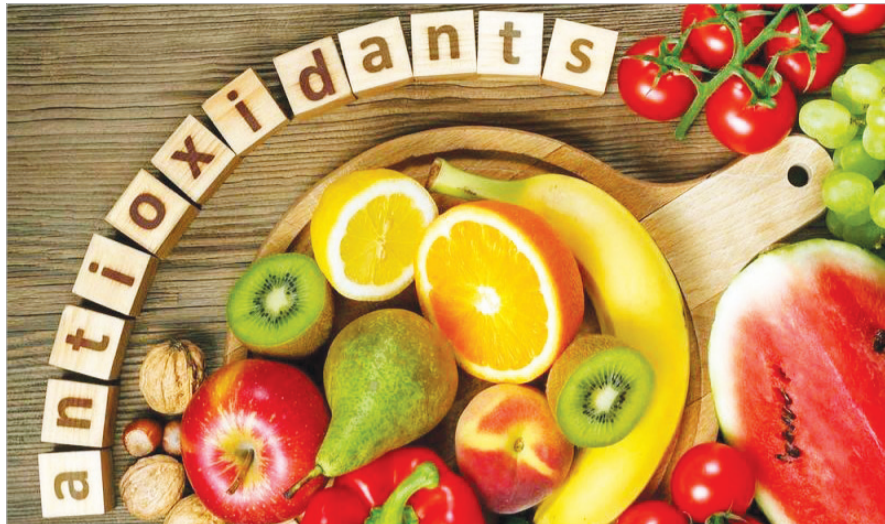


آنتی اکسیدان ها اینگونه مراقب سلامت شما هستند

■ آنتی اکسیدان ها که در میوه ها، سبزیجات و انواع چای یافت می شوند، از بدن شما در برابر رادیکال های آزاد و در نهایت ابتلا به برخی بیماری ها محافظت می کند.



گروه تغذیه و سلامت - اگر رژیم غذایی خود را عاقلانه انتخاب کنید، می توانید روزانه از تمامی منابع آنتی اکسیدان ها بهره ببرید:

کنترل عوارض دیابت: به نظر می رسد که قند خون به سرعت تولید برخی از رادیکال های آزاد غیر معمول را افزایش می دهد. این مولکول های مخرب باعث بسیاری از عوارض ناشی از دیابت از جمله ناپایبایی، آسیب عصبی و نارسایی کلیه می شوند. برخی از مطالعات امیدوارکننده نشان می دهد که آنتی اکسیدان ها می توانند علائم دیابت را کاهش دهند. به عنوان مثال مطالعات اروپایی نشان می دهد که مکمل های غذایی حاوی آسید آلفا پیوتیک (که در اسفنج، بروکلی و گوشت گاو یافت می شود)، ممکن است درد و ناراحتی نوروپاتی دیابتی را کاهش دهند. دانشمندان هندی نیز دریافته اند ترکیب آنتی اکسیدانی کورکومین که در زردچوبه یافت می شود، مدتی به کاهش آسیب های کلیوی در دیابتی های می شود. دفاع در برابر زوال عقل: سلول های مغزی افرادی که دچار انواع زوال عقل از جمله آلزایمر هستند، شواهدی از آسیب های رادیکال های آزاد را نشان می دهد. به نظر می رسد رادیکال های آزاد یکی از علل تجمع آمیلوئید در مغ هستند که مشخصه بیماری آلزایمر است. هیچ کس مطمئن نیست که آنتی اکسیدان ها چگونه از آلزایمر جلوگیری می کنند اما ثابت شده که مصرف نوعی از آنتی اکسیدان ها یعنی ویتامین های ای و ث، که مصرف زیاد آنها تا ۶۵ درصد خطر

ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. مصرف شیرینی و نشاسته را کاهش دهید چون ثابت شده این محصولات غذایی سطح رادیکال های آزاد را در بدن افزایش می دهند. مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا نیز نشان داده کسانی که رژیم غذایی شان شامل مواد غذایی با شاخص گلیسمیک بالا است، با افزایش میزان کلسترول اکسید شده، بیشتر در معرض حمله قلبی قرار می گیرند. محافظت از دی ان ا: رادیکال های آزاد با بعضی قسمت های سلول مثل DNA و غشای سلولی واکنش نشان داده و باعث تخریب عمل سلول یا حتی مرگ آنها می شود. در این حالت این رادیکال ها برای سلامت بدن مضر و خطرناک هستند و خطر ابتلا به

دقیقا معلوم نیست اما عواملی مانند سن مادر، مصرف دخانیات، استرس، و سطح پایین امگا ۳ و امگا ۶ در این رابطه مطرح هستند. این نوع چربی ها در رشد حقیقی جنین در دوران بارداری مفیدند و منجر به عملکرد صحیح سلول می شوند. چربی های مطرح شده در کنار ویتامین دی و کلسیم برای یک بارداری سالم ضروری هستند.

مواد مغذی به پوست کمک می کند و مواد ژلند و مضر را از پوست بیرون می کشد. در نتیجه، تأمین امگا ۳ مورد نیاز بدن، سلامت و درخشندگی را به پوست برمی گرداند.

تولسدورس: گرچه علل افزایش میزان ژلند زودرس هنوز

وضعیت خطرناک پزشکی، با کم آبی بدن مرتبط است



دیابت بزرگسالان
دیابت آب بدن بوجود می آید. بدن با کاهش ترشح انسولین، به کم شدن آب پاسخ می دهد. انسولین، اگر به میزان طبیعی ترشح شود، آب را به تمام سلول های بدن عرضه می کند و انسداد های مهمی مانند مغز از کم آبی بدن رنج نمی برند.

مشکلات مثانه و کلیه
هنگامی که بدن شما به مقادیر کافی آب دریافت نمی کند، سموم و زباله ها شروع به رشد می کنند و این روند التهاب، درد و عفونت کلیه ها و مثانه را به همراه دارد.

نوشیده بودند نسبت به آنهایی که ۴ لیوان آب خورده بودند، کالری بیشتری سوزاندند. برای هیدراته ماندن، قبل از هر وعده غذایی یا میان وعده، یک لیوان آب یا یک نوشیدنی غیر شیرین دیگر بنوشید. همچنین در میان وعده بجای چوب شور یا چیپس از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید زیرا آنها بطور طبیعی حاوی آب هستند.

الرژی و آسم:
هنگامی که بدن آب خود را از دست می دهد، راه های هوایی را برای ذخیره کردن آب محدود می کند و این دلیلی برای ابتلا به آسم و آلرژی است. همچنین ثابت شده که کم آبی بدن موجب می شود برخی گلوبول های سفید آمیبه هیستدین را به هیستامین تبدیل کنند، که واکنش های آلرژیک را تحریک می کند. هنگامی که آب کافی به بدن می رسد، این گلوبول ها تولید هیستامین خود را کاهش می دهند و نشانه های تنفسی از بین می روند.

افزایش متابولیسم، منجر به احساس سیری طولانی مدت و کاهش وزن موفق تر خواهد شد. هنگامی که بدن کم آب است، بدن به دلایل متعددی چاقی و ابتلا به بسیاری از بیماری ها را تجربه می کند:

خشکی پوست
کم آبی بدن همچنین احتمال بروز اکزما، آکنه و پسوریازیس را افزایش می دهد. ترک و خشکی پوست لب نیز یکی دیگر از نشانه های کم آبی بدن است.

مشکلات گوارشی
مقادیر کم آب و مواد معدنی قلبی مانند منیزیم و کلسیم منجر به مشکلات هضم مانند گاستریت، زخم معده و ریفلاکس اسید می شود.

کاهش متابولیسم
بدن شما برای سوزاندن کالری به آب نیاز دارد. اگر حتی بطور خفیف دچار کم آبی شوید، ممکن است سوخت و ساز بدنتان کند شود. در یک مطالعه، افراد بزرگسالی که در یک روز، ۸ لیوان آب یا بیشتر

گروه تغذیه و سلامت - این نکته به وضوح ثابت شد که مصرف یک و نیم لیتر آب در طول روز و قبل از تمام وعده های غذایی، نه تنها منجر به کاهش وزن شما خواهد شد بلکه وزن کاهش یافته شما را تا مدت ها حفظ خواهد کرد.

به عقیده متخصصان، افرادی که مصرف آب خود را به بیش از یک و نیم لیتر افزایش می دهند، می توانند در سال ۱۷ هزار و ۴۰۰ کیلوکالری بسوزانند و افزایش متابولیسم را در حد شگفت انگیزی تجربه کنند.

کم آبی جدی بدن می تواند منجر به مشکلات گوارشی، کلیوی، خشکی، سردرد، مشکلات پوستی، و مشکلات مثانه شود. حتی ثابت شده که نوشیدن آب در اوایل صبح بسیار بهتر از قهوه و سایر نوشیدنی ها منجر به کنترل فشار خون می شود. آب میوه های مختلف و نوشابه های سرد با هیچ وجه نمی توانند جایگزین آب آشامیدنی شوند. مصرف منظم آب علاوه بر

گروه تغذیه و سلامت - اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ جزء اساسی ساختار سلول های ما هستند.

اسیدهای چرب در بسیاری از محصولات غذایی از جمله آووکادو، ماهی، بادام زمینی، تخم مرغ و زیتون وجود دارند ولی به دلیل ترس از اضافه وزن، بسیاری از افراد از مصرف آنها اجتناب می کنند. این در حالی است که چربی منجر به احساس خشکی شدید

بسیاری از فرایندهای حیاتی از جمله متابولیسم ضروری هستند. مصرف این دو اسید چرب را از امروز شروع کنید تا شاهد ۵ علامت هشداردهنده ناشی از کمبود آنها نباشید:

خشکی شدید: حذف اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ رژیم غذایی و انتخاب رژیم های فاقد چربی منجر به احساس خشکی شدید

مصرف کشمش خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد



کشمش ها در آنتی اکسیدان ها بارگیری می شوند، زیرا غنی از مواد مغذی گیاهی شناخته شده به نام فنل و پلی فنول هستند. این آنتی اکسیدان ها می توانند در از بین بردن رادیکال های آزاد خون که می تواند به سلول ها DNA شما آسیب زده و منجر به عوارض عمده سلامتی از جمله بیماری قلبی و حتی سرطان شوند، نقش مهمی داشته باشند. البته مصرف کشمش به تنهایی نمی تواند پیشگیری از بیماری های مزمن کمک کند، اما مصرف آن آنتی اکسیدان های سالم بدن شما را تأمین می کند.

افزایش سطح قند خون
کشمش سرشار از قند است و هر ۱/۴ فنجان حاوی ۲۶ گرم قند بوده و در درجه اول می تواند سلامت افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را تهدید کند و مصرف بیش از حد آن (بسیار به طور منظم) خطر ابتلا به قند خون را افزایش می دهد که اگر درمان نشود، عوارض جدی برای سلامتی به دنبال خواهد داشت. بنابراین اگر به دیابت مبتلا هستید، مصرف کشمش را به دلیل اینکه کربوهیدرات زیادی دارد، محدود کنید.

گروه تغذیه و سلامت - کشمش سرشار از عناصر مغذی است که مصرف آن تا حد قابل توجهی از بروز برخی بیماری های پیشگیری می کند. هنگامی که در حال تهیه لیست مواد غذایی خود هستید به احتمال زیاد کدو کشمش، تخم مرغ، نان و سبزیجات تازه، کمی هم کشمش می گنجانید. اگر اینطور است باید بدانید که انگور خشک یا همان کشمش دارای عناصر مغذی بسیاری است، اما این ماده غذایی همچنان که می تواند بسیار مفید باشد، اگر در مصرف آن زیاده روی شود، منجر به بیماری خواهد شد. در ادامه به برخی از اتفاقاتی که بر اثر مصرف کشمش در بدن رخ می دهد، اشاره می کنیم.

رفع پیوست
رفع پیوست از مشهورترین فواید سلامتی مرتبط با مصرف کشمش است. ۱/۴ فنجان کشمش دارای حدود ۲ گرم فیبر است که برای اکثر مردم حدود ۷٪ مقدار روزانه است، با این حال نیاز به فیبر به سن و جنسیت افراد بستگی دارد. به عنوان مثال زنان تا ۵۰ سالگی باید تلاش کنند هر روز ۲۵ گرم

باید در مورد مصرف مکمل با پزشک خود صحبت کنید. مصرف کشمش نیز به شما کمک می کند تا سطح آهن خود را کنترل کنید.

تقویت انرژی
از آنجا که کشمش حاوی مقدار کمی بیش از یک چهارم جمعیت جهان تحت تأثیر آن قرار دارند. کم خونی زمانی اتفاق می افتد که تعداد گلبول های قرمز خون و میزان اکسیژن بدن کاهش یابد که می تواند احساس خستگی و ضعف را در شما ایجاد کند. در بعضی موارد حتی این کمبود می تواند عملکرد مغز را مختل کند. اگر کمبود آهن دارید،

رازهایی درباره توت ها، میوه هایی سرشار از آنتی اکسیدان

بالا کمکی می کند. مصرف منظم این میوه ها منجر به کاهش خطر ابتلا به مقاومت به انسولین می شود.

سرشار از فیبر: توت ها منبع خوبی از فیبر از جمله فیبر محلول. مطالعات نشان داده که فیبر محلول شما را برای مدت طولانی سیر نگه می دارد ضمن این که مصرف کالری را نیز محدود و مدیریت وزن را آسان می کند.

منابع غنی از مواد مغذی: توت ها سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مختلف از جمله ویتامین سی، منگنز، مس، و فولات هستند. مصرف یک فنجان توت فرنگی، نیاز کامل شما به ویتامین سی در طول روز را برطرف می کند. میزان ویتامین ها و مواد معدنی موجود در توت ها تقریباً مشابه هم است.

مبارزه با التهاب: اینطور ثابت شده که آنتی اکسیدان های موجود در توت ها، به مبارزه با التهاب کمک می کند. این میوه ها با کاهش التهاب در بدن شما، به مبارزه با التهاب کمک می کند. این میوه ها با کاهش التهاب در بدن شما، به مبارزه با التهاب کمک می کند. این میوه ها با کاهش التهاب در بدن شما، به مبارزه با التهاب کمک می کند.

شده که آنتی اکسیدان های موجود در توت ها، به مبارزه با التهاب کمک می کند. التهاب در پاسخ به عفونت در بدن ایجاد می شود. علاوه بر این، شیوه زندگی مدرن به علت افزایش استرس، فعالیت بدنی نامناسب و انتخاب غذاهای ناسالم اغلب منجر به التهاب بیش از حد پایدار می گردد. مبتلایان به دیابت، بیماری قلبی، چاقی از التهاب مزمن رنج می برند. با این حال مصرف انواع خانواده توت و حتی آب میوه های تهیه شده از آنها، به کنترل التهاب در بدن کمک می کند.

کاهش سطح کلسترول: این نکته ثابت شده که مصرف تمشک سیاه و توت فرنگی به کاهش میزان کلسترول در افراد چاق و افراد دیابتی به سندیوم متاوبلیت کمک می کند. علاوه بر این مصرف انواع توت به جلوگیری از اکسید

د که مطبوعات

اقتصاد کیش
برنامه های فخر
در کیش

روزنامه
شماره ۳۷۰۰

خبرهای خوش چشمانی
از اسکوان کیش

معرفی اصناف های اجرایی
انتخابات کیش

مناطق آزاد
۵ هزار میلیارد
تومان قرارداد
سرراهی گذاری در
منطقه آزاد چابهار
بسته شده

نشره مناطق آزاد از این می دهد

اولین ماموریت مشاور جدید رییس جمهور در سفر به کیش

صبح بخیر
استادان هرگز نگذارند که...

هفته های نگران کننده های داریم
تعداد مبتلایان به کرونا در هرمزگان
مهر و خورشید از کوه سراسر است

فعالیت های توسعه می یابد

آرامش
کاهش استرس و اضطراب

پایان ماراتن چانه زنی دستمزد کارگران

تداند کاندید اما - در صلاحیت ها، دغدغه مذاقت اصولگرایان

جام جم
رضایت حداقلی حداقل بگیران کارگری

حقوق و شایعات ۱۴۰۰
مجلس شورای اسلامی
مجلس شورای اسلامی

حقوق و شایعات ۱۴۰۰
مجلس شورای اسلامی
مجلس شورای اسلامی

حقوق و شایعات ۱۴۰۰
مجلس شورای اسلامی
مجلس شورای اسلامی

حقوق و شایعات ۱۴۰۰
مجلس شورای اسلامی
مجلس شورای اسلامی

رستوران سای دا
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: ۰۷۶۴۴۴۰۰۴۰۰