

۱۰ علامتی که نشان می دهد تغذیه سالمی دارید!



داشته باشید، هنوز هم می توانید بیمار شوید. با این حال، تقویت سیستم ایمنی بدن شما را قادر به مبارزه موثرتر با بیماری‌ها می کند. به گفته محققان دانشگاه پزشکی دانشگاه هاروارد، سوء تغذیه و استرس شمارا در معرض ابتلا به انواع عفونت ها، ناشی از ضعف سیستم ایمنی از آنتی اکسیدان ها، پروبیوتیک ها، روی و سلنیوم برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.

استخوان های سالم: دریافت مواد مغذی کافی مانند کلسیم، منیزیم، پتاسیم، ویتامین دی و ویتامین کد در تقویت سلامت استخوان ها مهم است. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که بسری جلوگیری از پوکی استخوان بعد از سنین میانسالی و یائسگی، یک رژیم غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات و حبوبات را انتخاب کنید و مصرف ویتامین دی را به همراه غذاهای سرشار از کلسیم فراموش نکنید.

همانطور که موهای شکننده و خشک و نازک می تواند علامت این باشد که مشکلی در بدن وجود دارد (مثلا کم کاری تیروئید، استرس یا عدم جذب مواد مغذی)، عکس این قضیه هم صادق است: موهای سالم هم نشانه ای از بدن سالم هستند. موهای شما نمودار سلامت عمومی تان هستند. تغذیه خوب، بهترین شرایط را برای داشتن موهایی قوی و درخشان فراهم می کند. تغذیه با عناصر کلیدی غذایی مانند پروتئین، ویتامین ها و چربی های سالم، در موهای شما انعکاس پیدا کرده و نشان می دهد که بدن تان قادر است تمام مواد غذایی مفید را جذب کند.

سطوح انرژی ثابت: سطح انرژی شما می تواند وابسته به تغذیه شما باشد. دریافت مواد مغذی برای تأمین انرژی به ویژه آهن را نادیده نگیرید. به یاد داشته باشید که نگه داشتن سطح قند خون در محدوده سالم آنهم با مصرف فیبر و چربی های سالم، سطح انرژی را بالا نگه می دارد.

عملکرد ذهنی موثر: این که چطور رژیم غذایی روی عملکرد روانی تأثیر می گذارد، هنوز درک نشده است با این حال این نکته ثابت شده که تغذیه ضعیف و بدون چربی های ضروری یا سایر ویتامین ها می تواند منجر به افت عملکرد ذهنی و حتی افسردگی شود. جالب است بدانید که عدم تعادل باکتری های مفید روده نیز بر عملکرد ذهنی تأثیر می گذارد. در عوض افزایش سطح پروبیوتیک ها با افزایش خلق و خوی و کاهش استرس همراه است.

فیر نیز در پایین نگه داشتن ال دی ال موثر است. قند خون در محدوده طبیعی: به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده، ۲۹ میلیون آمریکایی به دیابت مبتلا است و این در حالی است که از هر ۴ نفر، یک نفر از این بیماری در خود خبر ندارد. این در حالی است که حفظ وزن در محدوده سالم، انتخاب یک رژیم غذایی متعادل و ورزش در کاهش قند خون موثر است. محدود کردن غذاهای با قند بالا و کم فیبر یکی از راه های موثر کنترل قند خون به شمار می رود. مصرف غذاهای پر فیبر و چربی های سالم می تواند به نوسانات قند خون کمک کند.

فشار خون سالم: داشتن فشار خون بالا به معنای افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سکنه مغزی است. خبر خوب این است که شما مجبور نیستید برای کاهش فشار خون، رژیم غذایی پیچیده ای را دنبال کنید. پیروی از یک رژیم غذایی به نام دس، به شما در کنترل فشار خون بالا کمک می کند. این رژیم غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین و لبنیات کم چربی است. غذاهای شیرین، چرب و گوشت قرمز در این رژیم محدود است. رژیم غذایی دس پرپتاسیم و کم سدیم است و می تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

فشار خون سالم: داشتن فشار خون بالا به معنای افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سکنه مغزی است. خبر خوب این است که شما مجبور نیستید برای کاهش فشار خون، رژیم غذایی پیچیده ای را دنبال کنید. پیروی از یک رژیم غذایی به نام دس، به شما در کنترل فشار خون بالا کمک می کند. این رژیم غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین و لبنیات کم چربی است. غذاهای شیرین، چرب و گوشت قرمز در این رژیم محدود است. رژیم غذایی دس پرپتاسیم و کم سدیم است و می تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

فشار خون سالم: داشتن فشار خون بالا به معنای افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سکنه مغزی است. خبر خوب این است که شما مجبور نیستید برای کاهش فشار خون، رژیم غذایی پیچیده ای را دنبال کنید. پیروی از یک رژیم غذایی به نام دس، به شما در کنترل فشار خون بالا کمک می کند. این رژیم غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین و لبنیات کم چربی است. غذاهای شیرین، چرب و گوشت قرمز در این رژیم محدود است. رژیم غذایی دس پرپتاسیم و کم سدیم است و می تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

فشار خون سالم: داشتن فشار خون بالا به معنای افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سکنه مغزی است. خبر خوب این است که شما مجبور نیستید برای کاهش فشار خون، رژیم غذایی پیچیده ای را دنبال کنید. پیروی از یک رژیم غذایی به نام دس، به شما در کنترل فشار خون بالا کمک می کند. این رژیم غذایی سرشار از میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین و لبنیات کم چربی است. غذاهای شیرین، چرب و گوشت قرمز در این رژیم محدود است. رژیم غذایی دس پرپتاسیم و کم سدیم است و می تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

نشانه های عجیب از کلسترول بالا که نباید نادیده گرفت

گروه بهداشت و سلامت - کلسترول یک نوع چربی است که در تمام سلول های بدن وجود دارد. در حالی که بسیاری از افراد تنها از مضرات این نوع چربی باخبر هستند، باید گفت وجود آن برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری است.

کلسترول برای تولید صفرا ضروری بوده و همچنین مسئول هضم چربی است. علاوه بر این، در تولید بسیاری از هورمون ها نقش دارد و برای تقویت سلامت قلب و عروق مفید است.

مشکل اینجاست که با وجود نیاز اندام ها به کلسترول، افزایش آن باعث آسیب های جبران ناپذیری می شود. این در حالی است که بسیاری از افراد هنوز از علائم افزایش کلسترول در بدن مطلع نیستند چون این علامت به راحتی قابل مشاهده نبوده و در نهایت منجر به فشار خون بالا، نارسایی کلیه و ... خواهد شد.

با این حال، شگفت انگیزترین علائم افزایش سطح کلسترول در بدن که نیاز به پیگیری های جدی دارند، از این قرار است:

تورم و بی حسی اندام یکی از علائم اولیه کلسترول بالا، تورم و بی حسی اندام است. این واکنش اتفاق می افتد چون لیپیدهای انباشته از گردش خون موثر جلوگیری می کنند و این کار باعث کاهش اکسیژن و مواد مغذی عضلات می شود.

بوی بد دهان (هالیتوزیس): تنفس بد بو و بوی بد دهان یکی از نشانه های بسیار رایج افرادی است که دارای کلسترول بالا هستند. کلسترول با باعث ایجاد مشکلات جدی در فرایند هضم مواد غذایی شده و این اتفاق خود عامل بوی بد دهان خواهد شد.

نفخ و سوء هاضمه: سطوح کنترل نشده کلسترول بد با همان ال دی ال، به عنوان یک عامل مهم برای صدمات جدی به دستگاه گوارش مانند سوء

روغنی دیگر ندارد. اجتناب از وعده ای اصلی غذایی: این کار باعث می شود که بدن نسبت به سوزاندن انرژی از خود مقاومت نشان داده و آنطور که ما انتظار داریم، انرژی نسوزانیم. نکته دوم اینکه احتمال پرخوری در وعده ای بعدی برای جبران گرسنگی ناشی از نخوردن وعده قبلی، افزایش پیدای می کند. نکته سوم اینکه توان ما برای فعالیت بدنی کاهش پیدا می کند و در نتیجه کم می خوردیم، به جای اینکه صرف فعالیت بشود، در بدن ما ذخیره می شود. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده و در عوض، از حجم وعده های کم کنید.

شمارش دائم کالری دریافتی: تحقیقات نشان می دهد که حتی اگر در مصرف کالری، محدودیتی ایجاد نشود، باز افرادی که مجبور به شمارند کالری مصرفی خود هستند، دچار استرس می شوند. استرس باعث افزایش ترشح هورمون کورتیزول و در نهایت چاقی می شود.

عدم مصرف چربی ای سالم: شما باید حتما از چربی ای سالم مثل زیتون، آجیل و آووکادو و امثال این در برنامه خود استفاده کنید. فقط کفیست که اندازه مصرف را رعایت و زیاده روی نکنید. نکته جالب دربار چربی ای سالم این است که علاوه بر فوایدی که برای سلامتی دارند و از پیری زودرس جلوگیری می کنند، قدرت سیرکنندگی خوبی نیز دارند. همچنین، متابولیسم را افزایش می دهند و منقب می آنتی اکسیدان هستند.

عادت هایی که در ظاهر سالم هستند اما به چاقی ختم می شوند

عادت هایی که در ظاهر سالم هستند اما به چاقی ختم می شوند



عادت هایی که در ظاهر سالم هستند اما به چاقی ختم می شوند

عادت هایی که در ظاهر سالم هستند اما به چاقی ختم می شوند

بی تحرکی از ۶ طریق کیفیت زندگی تان را کاهش می دهد!

اقتصاد کیش

روزنامه

تلاش های روزانه برای احیای برجام

فرجام تلخ قسم و توصیه

ایران

انتخابات باید نهاد وحدت ملی باشد نه نهاد دودستگی و تقویم و دو قطبی گری

نیاید از انتخاب مردم بترسیم

تلاش های روزانه برای احیای برجام

آفتاب

فرجام تلخ قسم و توصیه

تلاش های روزانه برای احیای برجام

دیده اقتصاد

سایه روسن توافق با چین

تلاش های روزانه برای احیای برجام

همیشه برای

تلاش های روزانه برای احیای برجام

فرجام تلخ قسم و توصیه

آستان

مخالفان رفاندوم طرفداران فیلتر بنگ

تلاش های روزانه برای احیای برجام

گروه بهداشت و سلامت - یکی از واضح ترین تهدیدهایی که پشت میز نشینی برای شما ایجاد می کند کاهش متابولیسم بدن و بروز اضافه وزن و چاقی است. همچنین بر اساس بررسی های اخیر محققان، نشستن های طولانی مدت تا ۶۴ درصد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. تحلیل ستون فقرات، فشارهای بیش از حد بر استخوان های گردن، کمر و لگن و بسیاری دیگر از ناهنجاری های اسکلتی، غضروفی و عضلانی هم از دیگر عوارض پشت میز نشینی های طولانی مدت است.

فتق دیسک: محققان استریتونی ملی اختلالات عصبی و سکنه مغزی در آمریکا به این نتیجه رسیده اند که حرکات منظم پدالی باعث تحریک جریان خون تازه و ارسال مواد مغذی به دیسک های بین مهره ای می شود. اما نشستن های طولانی مدت به پرهم خوردن تاندون ها و لیگامان ها منجر می شود.

ابتلا به سندرم متابولیک: محققان کلینیک مایو اشاره کرده اند که کاهش جریان خون و کاهش کالری سوزی در حالت نشسته، خطر بروز گرفتگی عروق، فشار و کلسترول خون بالا، مشکلات گوارشی، بیماری قلبی عروقی و کبد چرب را افزایش می دهد.

۷ ویتامین ضد سرطان را به رژیم تان اضافه کنید!

فوائد دیگری هم دارد از جمله این که منجر به جلوگیری از بیماری های قلبی باسکنه مغزی می شود ضمن این که با کاهش خطر ابتلا به افسردگی نیز ارتباط دارد.

بتاکاروتن: بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان ها و بیماری های دیگر منجر می شود. این ماده در میوه ها و سبزیجات به رنگ نارنجی وجود دارد. هویج، طالبی، کدو حلوایی، زردآلو و انبه و همچنین سبزیجات پراک سبزه مانند اسفناج و کلم پیاز غنی بتاکاروتن هستند که می توانند موجب کاهش خطر بروز سرطان شوند. با این حال بیش از ۵ هزار واحد بتاکاروتن در روز را نباید دریافت کرد.

ویتامین دی: مطالعات نشان داده اند که کسانی که سطوح بالایی ویتامین دی را دریافت می کنند، در معرض خطر کمتری از ابتلا به سرطان سینه، تخمدان، کبد، روده پانکراس، پروستات و سرطان های دیگر هستند. بیش از ۹۰ درصد از ویتامین دی از راه نور خورشید سنتز می شود اما بیشتر مردم به خاطر ترس از ابتلا به سرطان پوست کمتر در معرض نور آفتاب قرار می گیرند در حالی که استفاده از کرم های ضد آفتاب استاندارد و رعایت موارد جلوگیری از آفتاب سوختگی، خطر ابتلا به این سرطان را کاهش می دهد. دریافت روزانه هزار تا

فوائد دیگری هم دارد از جمله این که منجر به جلوگیری از بیماری های قلبی باسکنه مغزی می شود ضمن این که با کاهش خطر ابتلا به افسردگی نیز ارتباط دارد.

بتاکاروتن: بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان ها و بیماری های دیگر منجر می شود. این ماده در میوه ها و سبزیجات به رنگ نارنجی وجود دارد. هویج، طالبی، کدو حلوایی، زردآلو و انبه و همچنین سبزیجات پراک سبزه مانند اسفناج و کلم پیاز غنی بتاکاروتن هستند که می توانند موجب کاهش خطر بروز سرطان شوند. با این حال بیش از ۵ هزار واحد بتاکاروتن در روز را نباید دریافت کرد.

ویتامین دی: مطالعات نشان داده اند که کسانی که سطوح بالایی ویتامین دی را دریافت می کنند، در معرض خطر کمتری از ابتلا به سرطان سینه، تخمدان، کبد، روده پانکراس، پروستات و سرطان های دیگر هستند. بیش از ۹۰ درصد از ویتامین دی از راه نور خورشید سنتز می شود اما بیشتر مردم به خاطر ترس از ابتلا به سرطان پوست کمتر در معرض نور آفتاب قرار می گیرند در حالی که استفاده از کرم های ضد آفتاب استاندارد و رعایت موارد جلوگیری از آفتاب سوختگی، خطر ابتلا به این سرطان را کاهش می دهد. دریافت روزانه هزار تا

فوائد دیگری هم دارد از جمله این که منجر به جلوگیری از بیماری های قلبی باسکنه مغزی می شود ضمن این که با کاهش خطر ابتلا به افسردگی نیز ارتباط دارد.

بتاکاروتن: بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان ها و بیماری های دیگر منجر می شود. این ماده در میوه ها و سبزیجات به رنگ نارنجی وجود دارد. هویج، طالبی، کدو حلوایی، زردآلو و انبه و همچنین سبزیجات پراک سبزه مانند اسفناج و کلم پیاز غنی بتاکاروتن هستند که می توانند موجب کاهش خطر بروز سرطان شوند. با این حال بیش از ۵ هزار واحد بتاکاروتن در روز را نباید دریافت کرد.

ویتامین دی: مطالعات نشان داده اند که کسانی که سطوح بالایی ویتامین دی را دریافت می کنند، در معرض خطر کمتری از ابتلا به سرطان سینه، تخمدان، کبد، روده پانکراس، پروستات و سرطان های دیگر هستند. بیش از ۹۰ درصد از ویتامین دی از راه نور خورشید سنتز می شود اما بیشتر مردم به خاطر ترس از ابتلا به سرطان پوست کمتر در معرض نور آفتاب قرار می گیرند در حالی که استفاده از کرم های ضد آفتاب استاندارد و رعایت موارد جلوگیری از آفتاب سوختگی، خطر ابتلا به این سرطان را کاهش می دهد. دریافت روزانه هزار تا

اقتصاد کیش روزنامه

پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹