

# توصیه های غذایی برای سلامتی و شادابی بدن

■ برای سالم و شاداب بودن فقط کافی است یک رژیم و برنامه غذایی مناسب داشته باشید.



**گروه بهداشت و سلامت** - داشتن بدنی سالم و همیشه سلامت و شاداب بودن کار چندان دشواری نیست. فقط کافی است مجموعه ای از نکات مرتب با مواد غذایی و سلامتی را دنبال کنید.

**۱. از کیدتان عاشقانه مراقبت کنید**  
بکشید مصرف خوراکی های سرخ شده و دارای چربی زیاد را محدود کنید. در صورتی که چنین خوراکی هایی مصرف کردید بهتر است این را گان بسیار مهم را با خوراکی هایی که عاشقشان است، پاکسازی کنید. مواد غذایی از جمله سیر، گریب فروت، چغندر، زردک (هویج)، چای سبز، سبزیجات برگ دار، آو کادو، سیب، روغن زیتون، ارزن، لیمو، کلم و بهترین دوست کبد یعنی زردچوبه.

**۲. به کلیه های تان مهر بورزید**  
برای سالم ماندن کلیه های تان ابر خوراکی هایی از جمله بلوبری، تمسک، کیکلاس و انگور مصرف کنید. همچنین می توانید برای حداکثر فایده، این مجموعه را با سیب، فلفل دلمه ای، کلم و پیاز کامل کنید.

**۳. روده بزرگ تان را پاکسازی کنید**  
اینجا سردمدار داستان آب است، بنابراین در طول روز جرحه جرحه آب بنوشید. پیشنهاد درمان گرهای طبیعی برای فراهم کردن آنزیم های گوارشی، سبزیجات خام برای تحریک مخاط روده، فیبر و برای حفظ این باکتری سلامت آور شکافت انگیز پروبیوتیک ها، مانند ماست است.

**۴. پوست تان را فراموش نکنید**  
اگر پوستتان را از درون درمان می کنید، خیلی بیشتر از در مان های سطحی از طریق لوسیون ها و داروهای گران قیمت (اغلب بی فایده) که سرشار از مواد شیمیایی هستند، می توانید به پوست تان کمک کنید. افزایش مصرف توت ها، به عنوان تغذیه برای زندگی سالم و همچنین مواد غذایی غنی از ویتامین ش، به تولید کلانژن توسط پوست کمک می کند. به علاوه با افزودن مواد غذایی حاوی کلانژن نیز لطف بزرگی به پوست تان خواهید کرد.

## خوردن فلفل سبز تند مفید است؟

**گروه بهداشت و سلامت** - مصرف به اندازه فلفل سبز که تنای خود را از ماده های نام کپسایسین دارد، دارای فواید زیادی برای سلامتی است.

برخی افراد تمایل دارند تا در غذاهاشان از فلفل تند استفاده کنند و یا حتی برخی دوست دارند تا فلفل را به صورت خام مصرف کنند.

فلفل سبز تند یکی از طعم دهنده هایی است که طرقداران فراوانی در سراسر جهان دارد.

فلفل سبز تند دارای فواید متنوعی برای سلامتی و زیبایی است که در این گزارش به مهمترین آن ها اشاره خواهیم کرد:

- ۱- تقویت سلامت چشم**  
از آنجا که فلفل سبز تند سرشار از ویتامین A است، مصرف منظم آن می تواند از بروز بیماری های چشمی که ممکن است با افزایش سن ظاهر شوند، جلوگیری کرده و احتمال بروز آنها، به خصوص آب مروارید را کاهش دهد.
- ۲- بهبود ظاهر پوست**  
یکی از مزایای فلفل سبز تند این است که وقتی به طور منظم به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل مصرف می شود، ممکن است اثر مثبت چشمگیری روی پوست بگذارد. این به آن دلیل است که فلفل سبز تند حاوی درصد بالایی از مواد مغذی به ویژه ویتامین C است که به موارد زیر کمک می کند:

- ۳- کاهش وزن اضافی**  
خوردن فلفل سبز تند می تواند به دلایل زیر به شما در کاهش وزن کمک کند:  
- این ماده حاوی کپسایسین است که با افزایش اندک دمای داخلی بدن، به تسریع روند متابولیسم بدن کمک می کند.  
- عطر و طعم تند آن باعث می شود که یک اشتها آور طبیعی باشد.  
- حاوی مقدار کمی کالری است.
- ۴- درمان میگرن**  
یکی از فواید فلفل سبز تند این است که می تواند به درمان میگرن کمک کند؛ چرا که این ماده غذایی سرشار از کپسایسین است که ممکن است برای انواع درد، از جمله سردرد، اثر آرام بخشی داشته باشد.
- ۵- پیشگیری از سرطان**  
ماده کپسایسین که به میزان زیادی در فلفل سبز تند یافت می شود، ممکن است فواید زیادی در مورد جلوگیری از سرشار شدن داشته باشد، زیرا این ماده می تواند از رشد و تقسیم سلول های سرطانی جلوگیری کند.
- ۶- تقویت فواید کللی بهبود سلامت مو**  
یکی از فواید فلفل سبز تند سرشار از ویتامین A است، مصرف منظم آن می تواند از بروز بیماری های چشمی که ممکن است با افزایش سن ظاهر شوند، جلوگیری کرده و احتمال بروز آنها، به خصوص آب مروارید را کاهش دهد.

## نکاتی که بعد از تزریق واکسن کرونا باید رعایت کنید

**گروه بهداشت و سلامت** - افراد به منظور پیگیری فرآیند تزریق واکسن عجله نکنند و منتظر تماس مراقبین سلامت باشند.

در این مطلب توصیه های لازم برای قبل و بعد از دریافت واکسن کووید ۱۹ ویژه گروه های بالای ۶۵ سال، مطرح شده است.

- تا قبل از تماس مرکز بهداشت محل سکونتتان، هیچ مراجعه حضوری نداشته باشید. سایت سلامت [salamat.gov.ir](http://salamat.gov.ir) برای ثبت نام فعال است.

- سعی کنید با سالمندان، علمی و شفاف درباره واکسن صحبت کنید و با سازمان قبل فهم فواید واکسن را برایشان شرح کنید. کسی را اجبار نکنید بلکه با رضایت و توصیه درست و آراهمنی کنید.  
- حین مراجعه به مراکز بهداشتی حتما اصول بهداشتی را جدی بگیرید، یعنی تجمع نکنید، عجله کنید و بگذارد فرآیند به درستی انجام شود.  
- فرد لباس گشاده مناسب بپوشد تا تزریق بر راحتی قبل از واکسن تمام سابقه پزشکی، حساسیت،

بیماری های همراه و... را به مراقب سلامت و پزشک مستقر در محل بازگو کنید. اگر توصیه کردند که واکسن نزدیک، لطفا به حرفشان اعتماد کنید.  
- قبل از تزریق واکسن برای کاهش علائم و بعد از تزریق، نیاز به مصرف هیچ دارویی نیست. بدون توصیه پزشک و مراقب سلامت داروی سر خود مصرف نشود.  
- حتما سالمندان را تا بعد از دریافت واکسن، توسط فرزند یا فردی از اقوام همراهی کنید.  
- از مراقب سلامت و کارشناس بهداشت محل واکسناسیون حتما سوال در ذهنتان برای مراقبت بعد دریافت واکسن را بپرسید.  
- بعد از تزریق حتما ۱۰ دقیقه در فضای مناسب تخصصی داده شده بمانید و اگر علائم زود هنگامی داشتید به نیروهای بهداشتی گزارش دهید.  
- اگر علائم بعد از واکسن داشتید به توصیه پزشک و مراقب سلامت محل تزریق واکسن می توانید از تب برها و مسکن ها ساده استفاده کنید.  
- علائم ممکن بعد دریافت واکسن شامل تب، درد



- ۷- افزایش روحیه انسان**  
۸- تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت های مختلف.
- ۹- درمان یبوست**  
۱۰- درمان سرماخوردگی و تسکین علائم آن
- ارزش غذایی فلفل سبز تند:**  
فلفل سبز تند دارای مواد مغذی فراوانی است: فلفل سبز تند به خصوص از نوع «هالاپینو» دارای طیف گوناگونی از ویتامین ها و مواد معدنی و مغذی به مانند ویتامین B6، ویتامین K، فولیک اسید، منگنز، مس آهن و منیزیم است.  
آیا فلفل سبز مضر است؟  
اگرچه فواید فلفل سبز بسیار است، اما برخی از آسیب های احتمالی را دارد که باید قبل از شروع به خوردن، از آن ها آگاه بود.
- ۱- عوارض ناخوشایند در صورت مصرف بیش از حد، مانند:** درد شدید، عفونت، تورم و قرمزی پوست.
- ۲- مشکلات مختلف گوارشی مانند:** اسهال، درد معده، تحریک روده بزرگ و سوزش سردل.
- ۳- تأثیر منفی بر گیرنده های عصبی، که ممکن است در طولانی مدت منجر به کاهش توانایی احساس درد شود.**
- ۴- مسمومیت سالمونلا،** چرا که برخی از انواع فلفل سبز، به ویژه نوع هالاپینو، ممکن است آلوده به سالمونلا باشد. سالمونلا یک باکتری باسیل گرم منفی است.
- ۵- فلفل سبز تند برای برخی گروه ها مانند زنان باردار، کودکان و افراد مبتلا به بیماری در سیستم ایمنی بدن مناسب نیست.**



محل تزریق، بدن درد، سردرد، لرز، درد چشم، مراجعه کنید، هر چند بروز این علائم نادر است. اگر محل تزریق روده دردی که با پارچه تمیز و خشک روی محل می توانید از مقدار دردش بکاهید. شماره تماس محل تزریق را داشته باشید تا اگر سالی برایتان به وجود آمد بپرسید. فعلا زمان مقایسه واکسن ها نیست. واکسن های موجود مورد تایید است و فوایدش بسیار بیشتر از عوارض احتمالی نادر است. بهترین واکسن در دسترس ترین آن ها است. به اطلاعات غیر از نیروهای بهداشتی و پزشک توجه نکنید و سعی کنید اگر واجد شرایط واکسن هستید حتما واکسن را دریافت کنید.

# دکه مطبوعات...

**دکته اقتصاد**

حرف اقتصادی کاندیدها

روزنامه

**اقتصاد کیش**

انتخابات ۱۴۰۰، پایان ثبت نام کاندیدها...

روزنامه

**همیشه های**

در یک قدمی پیک پنجم

روزنامه

**انتخابات**

روزنامه

**آفتاب**

لشکرکشی به میدان فاطمی

روزنامه

**آفتاب**

یک جناح - سه شعبه

روزنامه

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه