

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه در خصوص تغذیه سالم در روزهای گرم سال، گفت: در روزهای گرم مسمویت های غذایی بیشتر از قبل است، بنابراین نسبت به بهداشت مواد غذایی توجه ویژه ای باید داشت. محمد حاجی فرجی در خصوص تغذیه مناسب در روزهایی با آب و هوای گرم، اظهار داشت: در روزهای که هوا به اصلاح گرم است عمده ترین مشکلی که در بحث تغذیه ای با آن روبه رو هستیم مسئله فساد مواد غذایی با آلودگی های ویروسی، باکتریایی و قارچی است که بسیار افزایش می یابد. این متخصص تغذیه افزود: خوشبختانه امسال بحث سفرها به دلیل شیوع ویروس کرونا کمتر به چشم می خورد اما باز هم هستند افرادی که در روزهای گرم تر اقدام به سفر رفتن می کنند در این خصوص باید این افراد توجه بیشتری نسبت به مصرف غذا به خصوص ممنوعیت غذاهای کنسرو شده توجه ویژه داشته باشند. وی بیان کرد: عدم رعایت بهداشت و صرف غذا در مکان های نامناسب که منجر به تولید سم در غذا می شود می تواند مسمویت غذایی را در پی داشته باشد گفتنی است: در این زمان مصرف آنتی بیوتیک ها هیچ گونه کمکی به فرد نخواهد کرد اما مصرف مایعات گرم مناسب توصیه می شود. فرجی با اشاره به اینکه ظاهر

تغذیه سالم در روزهای گرم سال

یک متخصص تغذیه در خصوص تغذیه سالم در روزهای گرم سال، گفت: در روزهای گرم مسمویت های غذایی بیشتر از قبل است، بنابراین نسبت به بهداشت مواد غذایی توجه ویژه ای باید داشت.

مناسب غذایی بر سالم بودن آن نیست عنوان کرد: ظاهر غذا نشانه سالم بودن آن نیست بنابراین احتمال مسمویت غذایی وجود دارد اما یکی دیگر از نکات مهم در روزهای گرم مصرف آب به میزان مناسب و کافی برای بدن است که در خصوص توصیه می شود در بیرون از منزل از آب های معدنی

در خصوص مصرف میوه و سبزیجات نیز باید دقت شود که در سبزیجات بحث آلودگی های انگلی و قارچی مطرح است بنابراین باید نسبت به بهداشت سبزیجات توجه ویژه ای داشت همچنین در خصوص میوه ها چنانچه بدون پوست مصرف شوند بسیار بهتر و سالم تر است. وی با اشاره به اینکه در روزهای گرم آلودگی مواد غذایی بالاست تصریح کرد: مصرف مواد لبنی در روزهای گرم به دلیل نقل قرار دارد باید نسبت به تغذیه سالم و رعایت بهداشت مواد غذایی توجه ویژه ای داشته باشند. در ادامه بهترین مواد مغذی که اضافه کردن شان به رژیم غذایی روزهای گرم بی فایده نیست، معرفی شده است.

مطرح است بنابراین باید نسبت به بهداشت سبزیجات توجه ویژه ای داشته باشند. در صورت مسمویت غذایی و بروز مشکلاتی مانند اسهال و استفراغ یا توجه به شیوع ویروس کرونا سبب ضعف جسمانی شده که پیش زمینه ابتلا به آن ویروس است پس تازمانی که این ویروس وجود دارد و موارد ابتلا به آن نیز در بیشترین حالت قرار دارد باید نسبت به تغذیه سالم و رعایت بهداشت مواد غذایی توجه ویژه ای داشته باشند. در ادامه بهترین مواد مغذی که اضافه کردن شان به رژیم غذایی روزهای گرم بی فایده نیست، معرفی شده است.

فواید خوردن روزانه یک سیب؛ از افسانه تا واقعیت

از جمله سبب با کاهش خطر سکنه مغزی مرتبط است این ممکن است به دلیل وجود فلاونوئیدهای موجود در سیب باشد. ترکیباتی که نشان داده شده است التهاب را کاهش می دهند و از سلامت قلب محافظت می کنند. همچنین دارای فیبر محلول است که ممکن است به کاهش فشار خون و سطح کلسترول کمک کند. هر دوی آن ها از عوامل خطر بیماری های قلبی هستند. حاوی ترکیبات مقابله با سرطان است

سبب حاوی پکتین است. نوعی فیبر که به عنوان پروبیوتیک عمل می کند. این بدان معنی است که به باکتری های خوب روده شما تغذیه می کند. روده کوچک شما هنگام هضم فیبر را جذب نمی کند. عوض به روده بزرگ شما می رود، جایی که می تواند رشد باکتری های خوب را تقویت کند. همچنین به ترکیبات مفید دیگری تبدیل می شود که در بدن شما گردش می کنند. تحقیقات جدید نشان می دهد محافظتی سبب در برابر افزایش سریع در دریافت فیبر در مدت زمان کوتاه می تواند علائمی مانند نفخ و درد معده ایجاد کند. اگرچه این مسئله برای بیش از افراد مشکلی ایجاد نمی کند. افرادی که از رژیم کم کربوهیدرات یا کتونیک پیروی می کنند، ممکن است نیاز به تعدیل مصرف داشته باشند.

علاوه بر این که لیگوپن موجود در هندوانه همان خواص گوجه فرنگی را دارد، تحقیقات نشان می دهد که خوردن غذاهای سرشار از آب، علاوه بر این که کالری کمی دارند، به احساس سیری و جلوگیری از چاقی کمک می کنند. **تمشک:** یک منبع بزرگ از فیبر محلول به نام پکتین است و به کاهش کلسترول کمک می کند. یک فنجان تمشک حاوی ۸ گرم فیبر است و نتایج مطالعات نشان می دهد که خوردن فیبر منجر به کاهش وزن موق می شود. **چای سبز:** علاوه بر این که نوشیدن یک لیوان چای سرد در روزهای گرم به شما حس طراوت می دهد، مطالعات نشان



رهایی از دردها بدون داروی مسکن!

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه علمی نشان داده است که مدیتیشن به جای استفاده از داروهای مسکن، می تواند راهی برای بین بردن درد باشد. حدود ۱۰۰ میلیون آمریکایی از درد مزمن رنج می برند و این درد سالانه نزدیک به ۶۰۰ میلیارد دلار برای کشور هزینه دارد. از طریق مطالعه ای جدید، محققان درصدا یافتن راهی غیر از دارو برای تسکین درد را آموختند و از این رو مدیتیشن برای کاهش درد را بررسی کردند. برای این مطالعه ۷۸ فرد سالم را هدف قرار داد و طی آن داروی نالوکسان که برای جلوگیری از اثر مواد افیونی برای کاهش درد یا دارو نمانا استفاده می شود، به آنها تزریق شد. این افراد به سه گروه درمانی به شرح زیر تقسیم شدند: گروه اول به مدیتیشن پرداختند و داروی نالوکسان را مصرف کردند. گروه دوم به مدیتیشن پرداختند و از دارو نمانا استفاده کرد. گروه سوم به مدیتیشن پرداختند و از دارو نمانا استفاده کردند. بخشی از پوست شرکت کنندگان برای احساس درد در معرض معمای بسیار بالایی قرار گرفت و آن ها در یافتند که شرکت کنندگان در گروه اول، حدود ۲۴٪ میزان درد آن ها کاهش یافت. نتایج این مطالعه نشان داد مدیتیشن این قابلیت را دارد که بدون استفاده از مسکن، درد را کاهش دهد. مدیتیشن این کار را با استفاده از مسیرها و روش های متفاوت با روش های مسکن انجام می دهد؛ به این معنی که مدیتیشن از طریق مواد افیونی و مخدر باعث کاهش درد نمی شود. محققان متذکر شدند که درد در گروه دوم که مدیتیشن انجام دادند و از دارو نمانا استفاده کردند، به میزان ۲۱ درصد کاهش یافت در حالی که شرکت کنندگانی که مدیتیشن نکردند با افزایش احساس درد مواجه شدند.

برابر آسم محافظت می کند. مطالعات نشان می دهد که افزایش مصرف این میوه ممکن است با کاهش خطر ابتلا به آسم مرتبط همراه باشد. خطر دیابت را کاهش می دهد: طبق یک بررسی خوردن یک عدد سیب در روز با ۲۸٪ کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با نخوردن آن همراه است. **آیا عوارضی در خوردن زیاد سیب وجود دارد؟**

هر عاملی که در تعادل خارج شود، می تواند بدن را با مشکلاتی رو به رو کند. خوردن هر روز یک سیب به سلامتی شما آسیب نمی رساند. با این حال خوردن چندین سیب در هر روز ممکن است عوارض جانبی مختلفی ایجاد کند. به طور خاص افزایش سریع در دریافت فیبر در مدت زمان کوتاه می تواند علائمی مانند نفخ و درد معده ایجاد کند. اگرچه این مسئله برای بیش از افراد مشکلی ایجاد نمی کند. افرادی که از رژیم کم کربوهیدرات یا کتونیک پیروی می کنند، ممکن است نیاز به تعدیل مصرف داشته باشند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

آزادسازی سواحل

هدیه های ارزشمند برای کیشوندان و گردشگران

نحوه اجرای قانون مالیات بر ارزش افزوده در مناطق آزاد تجاری صنعتی

اقتصاد کیش

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

همشهری

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

مردم باید بدانند

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

اعتنا

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

قتل در کمال خوسروی

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

خروج از دستور

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

اقتصاد کیش

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

همشهری

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

مردم باید بدانند

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

اقتصاد کیش

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

سدها ما را نجات نداده اند

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

ساکین خانه وحشت

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

اقتصاد کیش

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

ایران

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

مشورت های آخر

مجله تخصصی اقتصادی و بازرگانی جزیره کیش

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱