

مانند کنسرو لوبیا و عدس، کنسرو ماهی قزل آلا، ماهی تن و ماهی ساردین و محصولات منجمد و موسوم.

در مجموع نتایج نشان داد که رابطه تغذیه و عفونت‌های شش‌دیدی حدود یک ماه است. درست است که خوردن برخی غذاهای ناسالم به کاهش آلودگی با بالا رفتن سلامت روان نمی‌انجامد اما تأثیر هم نمی‌تواند باشد. در مطالعه‌ای دیگر بر روی ۱۵۰ بزرگسال مبتلا به افسردگی محققان دریافتند افرادی که برای سه ماه رژیم غذایی مدیترانه‌ای همراه با روغن ماهی را دنبال می‌کنند، در مقایسه با گروه کنترل کاهش بیشتری در علائم افسردگی، کنسرو و اضطراب ناشی می‌دهند. پژوهشی دیگر نشان داد که رژیم مدیترانه‌ای اضطراب را کاهش می‌دهد اما از مبتلا به افسردگی که گروه در معرض خطر جلوگیری نمی‌کند. مصرف مکمل‌های مانند ویتامین دی، سلنیوم و اسیدهای چرب امگا ۳ تأثیری در افسردگی و اضطراب نداشت. اکثر گروه‌های حرفه‌ای روانپزشکی توصیه‌های غذایی را در نظر ندارند و در این مورد تحقیقات بیشتری لازم است. اما متخصصان بهداشت عمومی در کشورهای جهان شروع به ترغیب مردم به دنبال کردن رفتارهای مرتبط با سبک زندگی کردند. در مطالعه‌ای دیگر ژانویه ۲۰۲۰، رژیم غذایی مناسب، پرهیز از استعمال دخانیات، این رفتارها می‌تواند سلامت روان را کاهش دهد و برای مغز فوایدی داشته باشد.

شرایط بودن فرد برای اهدای پلاسما کمک کند. در صورت اهدای پلاسما، باید یک ماه پس از بهبودی، آزمایش آنتی بادی انجام شود.

۷- آزمایشات قلبی

برخی از رایج‌ترین مشکلات بهبودی پس از کرونا که گزارش شده است، التهاب در سراسر بدن است که منجر به ضعف و آسیب دیدگی عضلات قلب و آریتمی و در نتیجه باعث عوارضی مانند میوکاردیت یکی از رایج‌ترین علائم بهبودی پس از کرونا می‌شود. بنابراین، افرادی که از درد قفسه سینه به عنوان یکی از علائم کرونا شکایت دارند، باید اقدامات احتیاطی ویژه‌ای انجام دهند و تحت معاینه قلب و عکس برداری با اشعه ایکس قرار گیرند.

سطح بالای آن مونوساید‌های چرب غیر اشباع شده است که می‌تواند متابولیسم (سوخت و ساز بدن) را افزایش دهد و در نتیجه باعث سوزاندن کالری بیشتر شود. سروریس سلامت همگانی انگلیس توصیه می‌کند افراد برای جلوگیری از چاقی و اضافه وزن نباید در مصرف قند و شیرینی‌ها زیاده روی کنند.

به طور عمومی برای جلوگیری از چاقی نباید بیش از ۵ درصد انرژی مورد نیاز روزانه بدن از مواد شیرین مانند عسل، شکر، شکر، و شیرهای مختلف (مانند انگور) تامین شود.

ممکن است هنگام بروز استرس یا افسردگی هوس غذاهای چرب داشته باشیم اما این غذاها همانقدر که می‌توانند آرام‌بخش باشند می‌توانند هیچ مزیتی برای سلامت روان نداشته باشند.

به هر دو گروه توصیه شده که هر داروی ضد افسردگی یا سایر داروهای تجویز شده را مصرف کنند. هدف از این مطالعه این بود که ببینیم آیا یک رژیم غذایی سالم می‌تواند جایگزین دارو شود یا نه، و آیا می‌تواند مزایای بیشتری مانند ورزش، خواب خوب و سایر رفتارهای سبک زندگی را فراهم کند یا خیر.

نتایج نشان داد که حتی اگر شرکت کنندگان وزن کم نکنند، از سلامت روان بهره‌مند شدند. افرادی که خوردن غذاهای مفوی‌تر پس از این رژیم غذایی کردند نشان دادند که یک رژیم غذایی سالم می‌تواند اقتصادی‌تر باشد. قبل از مطالعه، شرکت کنندگان به طور متوسط ۱۳۸ دلار در هفته برای غذا صرف می‌کردند.

پژوهشی نشان داد که رژیم مدیترانه‌ای اضطراب را کاهش می‌دهد اما از مبتلا به افسردگی در گروه در معرض خطر جلوگیری نمی‌کند. مصرف مکمل‌های مانند ویتامین دی، سلنیوم و اسیدهای چرب امگا ۳ تأثیری در افسردگی و اضطراب نداشت.

می‌کردند. کسانی که به رژیم غذایی سالم روی آوردند، هزینه‌های غذایی خود را به ۱۱۲ دلار در هفته کاهش دادند. غذاهای توصیه شده نسبتاً ارزان و در اکثر فروشگاه‌های مواد غذایی موجود بود. مواد پیشنهادی عبارت بودند از مواردی

ایس یک گروه از آزمایشات است که سلول‌های گردش خون از جمله گلبول‌های قرمز و سفید خون و پلاکت‌ها را ارزیابی می‌کند. انجام آزمایش CBC می‌تواند به درک چگونگی پاسخ بدن به عفونت کرونا و در درک اینکه آیا فرد بهبود یافته پس از بهبودی به کمک‌های بهداشتی دیگری نیاز دارد یا خیر، کمک می‌کند.

۶- آزمایش آنتی بادی IgG

آزمایش‌های آنتی بادی یا آزمایشات سربالوژی به دنبال آنتی بادی در خون است تا مشخص شود آیا قبلاً عفونت با ویروس عامل کرونا بوده است یا نه. همچنین سطح آنتی بادی‌هایی را نشان می‌دهد که می‌تواند به ایجاد تصویر بهتر از سیستم ایمنی بدن و واجد

تحقیقات نشان داده است مصرف میوه‌های خشک باعث کاهش وزن، بهبود هضم غذا و جلوگیری از مشکلات گوارشی مانند یبوست می‌شود. از تنقلات بسیار مفید می‌توان به چیپس اشاره کرده که سرشار از روغن و چربی بوده و باعث اضافه وزن می‌شود.

می‌تواند به جای چیپس از تنقلات دیگر مانند چیپس سبزیجات استفاده کنید که دارای فیبر است و به فرآیند هضم غذا کمک می‌کند. شکلات تلخ یکی دیگر از گزینه‌های مناسب است که گاهی می‌تواند برای جلوگیری از احساس گرسنگی مصرف کنید. شکلات تلخ دارای

شده‌اند. یک گروه یک رژیم مستندی به سبک مدیترانه‌ای را دنبال می‌کردند. گروه دیگر، به عنوان گروه کنترل، به‌طور منظم با یک دستیار تحقیق ملاقات می‌کردند که از حمایت اجتماعی برخوردار بود اما هیچ توصیه غذایی ارائه نمی‌کرد.

غذاهای ناسالم اعتیاد آورند؟ تقریباً!
در شروع مطالعه، هر دو گروه مقدار زیادی غذای شیرین، گوشت فرآوری شده و میان وعده‌های نمکی و فیبر، پروتئین‌های بدون چربی یا میوه و سبزیجات بسیار کم مصرف کردند. اما گروه کنترل تغییرات بزرگی ایجاد کرد. آنها غذاهای کامل مانند آجیل، لوبیا، میوه و حبوبات را جایگزین آب نبات، فست قهوه‌ای و سبزیجات خود را افزایش داده‌اند، سطح عمومی شادی و رضایت از زندگی خود را به طور قابل توجهی بالاتر ارزیابی کرده‌اند. پس این حال، مطالعات میدانی می‌توانند فقط همبستگی‌ها را نشان دهند نه رابطه علی را. به همین خاطر نمی‌توانیم بدانیم که کدام یک بر دیگری اثر علی دارند؟ آیا اضطراب و افسردگی افراد را در سمت انتخاب غذاهای ناسالم سوق می‌دهد یا برعکس؟ آیا افرادی که خوشحال و خوشبین هستند انگیزه بیشتری برای مصرف غذاهای مغذی دارند؟ آیا یک رژیم غذایی سالم به‌طور مستقیم روحیه آن‌ها را بهبود می‌بخشد؟

غذا بر کیفیت وضع روانی تأثیرگذار است
اولین آزمایش مهم برای روشن کردن ارتباط غذا و خلق و خو در سال ۲۰۱۷ منتشر شد. تیمی از محققان می‌خواستند بدانند که آیا تغییرات رژیم غذایی به کاهش افسردگی کمک می‌کند یا خیر؟ در این مطالعه ۶۷ نفر که از نظر بالینی افسرده بودند به دو گروه تقسیم

در صورت ابتلا فرد به بیماری‌های قلبی مانند دیابت نوع ۱ و نوع ۲ و سطح کلسترول بالا و این‌ها افراد در معرض ابتلا به عوارض قلبی است، انجام این آزمایش بسیار مهم است.

۲- تست عملکرد عضبی
بیماران Covid-19 هفته‌ها و ماه‌ها پس از بهبودی، علائم عصبی-روانپزشکی را گزارش کرده‌اند. زنان بالای ۴۰ سال بیشتر در معرض این خطرات قرار دارند، به گونه‌ای که علائمی مانند مغز مه‌آلود، اضطراب، لرزش، سرگیجه و خستگی را نشان می‌دهند. انجام

تنقلات بخورید تا وزن‌تان کاهش پیدا کند

بالایی از فیبر هستند، برای بلند مدت احساس سیری در شما به وجود می‌آورد. آن‌ها سرشار

از ویتامین‌ها و مواد معدنی بوده و یکی از منابع مناسب آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شوند.

عنوان هدف گام روزانه جا افتاده است. هدف پیمودن ۱۰ هزار قدم در روز حتی در اهداف فعالیت روزانه ساعت‌های هوشمند معروف مانند Fitbit، گنجانده شده است. پیمودن ۱۰ هزار قدم در روز مطمئناً برای سلامتی مفید است و نتیجه مطالعات نشان می‌دهد این عادت می‌تواند سلامت روحی و جسمی را بهبود بخشد و خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

سبب این حال، وی خاطر نشان کرد: تحقیقات اخیر دانشگاه پزشکی Harvard نشان داده است که پیمودن ۱۰ هزار قدم در روز ممکن است بیش از حد باشد. آنها دریافتند که به‌طور متوسط، برداشتن چهار هزار و ۴۰۰ قدم در روز در مقایسه با پیاده روی تنها دو هزار و ۷۰۰ قدم در روز برای کاهش خطر مرگ و میر در زنان کافی

عادات اشتباهی که حذف آنها عمرتان را طولانی می‌کند

خواب یک نیاز طبیعی و حیاتی برای حفظ سلامت عمومی بدن است. خوابیدن تنها اقدامی برای ایجاد حس سرحالی و رفع خستگی نیست، بلکه زمانی که فرد می‌خواهد به سلول‌های بدن شامل ماهیچه‌ها، اندام‌ها، و مغز اجازه بهبود آسیب‌های وارد شده و نیز جایگزین شدن سلول‌های جدید را می‌دهد.

از سوی دیگر، خواب متابولیسم بدن و ترشح هورمون‌ها را تنظیم می‌کند. داشتن یک خواب آرام و شیرین در طول شب کلید داشتن یک زندگی شاد، سالم و طولانی است.

۴- زیاده روی در مصرف گوشت قرمز

بسی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خوردن گوشت قرمز با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروق و سکنه مغزی را افزایش می‌دهد.

گروه بهداشت و سلامت- در حالی که سال گذشته مردم سراسر جهان با سطوح بالاتری از استرس، افسردگی و اضطراب دست و پنجه نرم می‌کردند، بسیاری به غذاهای مورد علاقه خود روی آوردند: بستنی، شیرینی، پیتزا و همبرگر. اما مطالعات انجام شده در سال‌های اخیر حاکی از آن است که غذاهای ملو از قند و چربی که اغلب هنگام استرس یا افسردگی هوس می‌کنیم، کمترین فایده‌رایی برای سلامت روان ما دارند. در عوض، غذاهای کامل مانند سبزیجات، میوه، ماهی، تخم مرغ، آجیل و دانه‌ها، لوبیا و حبوبات و غذاهای تخمیر شده مانند ماست ممکن است بهتر باشند.

این یافته‌ها حاصل یک سبک زندگی در حال ظهور است که به روانپزشکی تغذیه‌ای معروف است که رابطه بین رژیم غذایی و سلامت روان را بررسی می‌کند. این ایده که خوردن برخی غذاهای می‌تواند باعث سلامت مغز شود، اما طی سال‌های اخیر پژوهش‌های مهمی درباره نسبت تغذیه و سلامت روان انجام شده‌اند. یک رژیم غذایی سالم با سلامت روان در ارتباط است و سلامت روان در جذب توجهی بر مغز دارد. میکروبیوم‌های روده انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین تولید می‌کند که باعث تنظیم خلق و خو و احساسات ما می‌شوند. مطالعات گسترده جمعیتی نیز نشان داده است افرادی که غذاهای مغذی مصرف

مغنی بگذارند.

کارشناسان تأکید می‌کنند که حتی بیماری‌ها در معرض عفونت خفیف قرار گرفته‌اند یا در مرحله پس از عفونت هوشیار باشند، زیرا علائم سایر مشکلات سلامتی ناشی از ویروس کرونا می‌تواند در این مرحله ظاهر شود.

بیماران بهبود یافته از کرونا باید با انجام آزمایشات زیر بر سلامت خود نظارت داشته و از خطر نگرانی‌های اضافی جلوگیری کنند:

۱- آزمایش گلوکز و کلسترول
برای فردی که از کرونا بهبود یافته است، یک آزمایش کلسترول و گلوکز کامل می‌تواند هرگونه التهاب، لخته شدن و اختلالات سلامتی را شناسا کند.

می‌گوید: همه ما تنقلات را دوست داریم، اما اگر به دنبال کاهش وزن هستید باید از مصرف تنقلات مضر و پر کالری اجتناب کنید. با این حال خوب این است که نیازی نیست تنقلات را به طور کلی حذف کنید، و تنها کافی است از تنقلات سالم در رژیم غذایی خود بهره ببرید.

از بهترین تنقلاتی که علاوه بر خواص زیاد، می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند می‌توان به میوه‌های خشک شده، سبزیجات و شکلات تلخ اشاره کرد.

برای افرادی که در تنقلات می‌توانند میوه‌های خشک را با کشمش و خرما مخلوط



گروه بهداشت و سلامت- در موارد خفیف ابتلا به کرونا، بهبودی در ۲ هفته طول می‌کشد، در حالی که زمان بهبودی برای افراد مبتلا به عفونت‌های شدید حدود یک ماه است.

همچنان که روند ابتلا به عفونت کرونا بدون توقف ادامه دارد، متخصصان به بیماران بهبود یافته توصیه می‌کنند که به محض دسترسی و آکسیژن دریافت کنند و از همه مهم‌تر مراقبت‌های لازم را انجام دهند، زیرا مراقبت‌های بعد از کرونا از اهمیت بالایی برخوردار است.

کارشناسان توصیه می‌دهند دلیل این امر این است که اگر ابتلا به ویروس کرونا از نوع متوسط و شدید باشد، می‌تواند صدمات زیادی به بدن وارد کند، زیرا ویروس می‌تواند بر سیستم تنفسی تأثیر

گروه بهداشت و سلامت- متخصصان انگلیسی می‌گویند مصرف تنقلات سالم در کاهش وزن افراد موثر است.

کاهش وزن یکی از چالش‌های بزرگی است که افراد چاق و کسانی که اضافه وزن رنج می‌برند همواره با آن مواجه هستند. به زبان بسیار ساده، کاهش وزن یا با سوزاندن کالری بیشتر انجام می‌شود و یا نیازمند مصرف کالری کمتر است. همواره در موضوع چاقی و اضافه وزن، ورزش کردن تأکید می‌شود. این دیدن است که کمتر به تنقلات توجه شده است.

پیمودن روزانه چهار هزار و ۴۰۰ گام برای پیشگیری از بیماری کافی است

حدود دو ساعت پیاده روی کند، در حالی که طی کردن چهار هزار و ۴۰۰ قدم در روز، تنها ۵۳ دقیقه طول می‌کشد. «لیندسی باتوم»، متخصص ورزش و فیزیولوژی سلامت دانشگاه هر تفورد شایر در این بررسی نتیجه تحقیقات در مورد فواید پیمودن هدف ۱۰ هزار قدم در روز را مطالعه کرد. باتوم نوشت: به نظر می‌رسد که هدف پیاده روی ۱۰ هزار قدم در روز در حقیقت ناشی از یک بازاریابی برای گام‌شماری باشد که در سال ۱۹۶۵ توسط شرکت Yama Clock در ژاپن فروخته شد. این دستگاه که Manpo-kei نام داشت، به معنی ۱۰ هزار پله متر است. وی خاطر نشان کرد: هدف پیمودن ۱۰ هزار قدم در روز، یک کار بازاریابی برای این دستگاه بود و به نظر می‌رسد که در جهان به

گروه بهداشت و سلامت- متخصصان انگلیسی می‌گویند برای داشتن یک عمر طولانی ترک برخی عادات اشتباه ضروری است. داشتن یک زندگی طولانی به همراه سلامتی جسمی و روانی یک انتخاب است که هر فردی می‌تواند در زندگی خود داشته باشد. طیف گسترده‌ای از مسائل در تعیین طول عمر انسان دخیل دارند. یکی از این موضوعات عادات هر فرد است. متخصصان انگلیسی تأکید دارند که کنار اقداماتی که افراد باید برای افزایش طول عمر خود انجام دهند، ترک عادات اشتباه نقش ویژه‌ای دارد. رایج‌ترین عادات اشتباهی که می‌تواند باعث کاهش طول عمر افراد شود شامل موارد ذیل است:

۱- سبک زندگی کم تحرک
باید تفکر خود درباره ورزش کردن به عنوان فعالیتی که تنها برای کاهش وزن انجام می‌گیرد تغییر دهید. در مقابل، باید به تحرک و ورزش کردن به عنوان ابزاری برای شسادی، سلامتی و افزایش طول عمر نگاه کنید. تحقیقات نشان داده است کم تحرکی

می‌تواند منجر به بروز مشکلات جدی برای سلامت از جمله خطر کاهش متابولیسم (سوخت و ساز بدن)، تضعیف عضلات، چاقی، و افزایش سطح کلسترول خون شود. با فعال نگه داشتن عضلات، بدن توانایی بیشتری برای پمپاژ خون به اندام‌ها پیدا می‌کند و در نتیجه اکسیژن و مواد مغذی به منظور حفظ سلامتی در دسترس سلول‌های بدن قرار می‌گیرد.

۲- نگرش منفی
بسیاری از مردم از خطر نگرش منفی به زندگی و ناامیدی در کاهش طول عمر اطلاعی ندارند. در حقیقت

اقتصاد کیش

روزنامه

خانه بومیان کیش موزه برتر کشور

موزه بومیان کیش در دل جزیره زیبای کیش افتتاح شد. این موزه با مساحتی بالغ بر ۱۰ هزار مترمربع، به نمایش درآوردن سوغات و صنایع دستی بومیان کیش را در بر می‌گیرد. همچنین در این موزه می‌توان دیدن سازه‌های سنتی بومیان کیش و نحوه زندگی آن‌ها در گذشته را.

بازار آزاد کیش به جایگاه ویژه‌ای در اقتصاد جزیره تبدیل شده است. این بازار با عرضه انواع میوه‌ها، سبزیجات و سایر محصولات تازه، به یکی از مراکز اصلی خرید و فروش در جزیره تبدیل شده است.

بازار آزاد کیش به جایگاه ویژه‌ای در اقتصاد جزیره تبدیل شده است. این بازار با عرضه انواع میوه‌ها، سبزیجات و سایر محصولات تازه، به یکی از مراکز اصلی خرید و فروش در جزیره تبدیل شده است.

همیشه برای

آزمون این چند روز ملت فلسطین را سرفراز کرد

شاید این روزگرمزین فضای انحرافی تهران می‌شود. مردم فلسطین در این روزها با شجاعت و شجاعت در برابر دشمنان خود ایستادگی می‌کنند. این ایستادگی باعث شده است که ملت فلسطین در این روزها سرفراز شود.

شاید این روزگرمزین فضای انحرافی تهران می‌شود. مردم فلسطین در این روزها با شجاعت و شجاعت در برابر دشمنان خود ایستادگی می‌کنند. این ایستادگی باعث شده است که ملت فلسطین در این روزها سرفراز شود.

ایران

قطر مذاکرات بین در اسکانه پنجم

مذاکرات بین قطر و ایران در اسکانه پنجم برگزار شد. در این مذاکرات، طرفین در مورد موضوعات مختلفی گفتگو کردند. همچنین در این مذاکرات، طرفین در مورد موضوعات مختلفی گفتگو کردند.

مذاکرات بین قطر و ایران در اسکانه پنجم برگزار شد. در این مذاکرات، طرفین در مورد موضوعات مختلفی گفتگو کردند. همچنین در این مذاکرات، طرفین در مورد موضوعات مختلفی گفتگو کردند.

کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱