

## فرمول غذایی برای سفید کردن دندان ها



پیشگیری از شکل گیری پلاک دندان کمک می کند  
همچنین، مطالعه ای در سال ۲۰۱۴ نشان داد که کازنین با پلی فنول های موجود در چای پیوند تشکیل می دهد که از چسبیدن تانن ها به دندان ها و شکل گیری لکه روی آنها پیشگیری می کند. دیگر محصولات لبنی، مانند پنیر و ماست نیز حاوی اسید لاکتیک و کازنین هستند و ممکن است اثری مشابه را به همراه داشته باشند.

پایایا  
پایا یا همانند آناناس حاوی یک آنزیم پروتئولیتیک است. این آنزیم در پایایا به نام پاپین شناخته می شود. پاپین نیز پروتئین را تجزیه می کند که به تخریب لایه پلک کمک می کند. این به کاهش لکه ها و محافظت در برابر تشکیل پلاک کمک می کند.

شیر  
اسید لاکتیک موجود در شیر ممکن است به روشن شدن مینای دندان های شما کمک کند. همچنین، گفته شده است که اسید لاکتیک تولید بزاق را تحریک می کند که می تواند به پاکسازی باکتری های مسبب پوسیدگی دندان کمک کند. کازنین، پروتئین موجود در شیر، نیز از ایجاد لکه روی دندان ها پیشگیری می کند. کازنین به جذب فسفات کلسیم برای ترمیم پوسیدگی ها و

فراهم می کند تا به دندان ها بچسبند. در صورت انباشت باکتری ها، آنها می توانند موجب تشکیل پلاک و تغییر رنگ دندان ها شوند.

همچنین، اسید مالیک می تواند تولید بزاق در افرادی که به خشکی دهان مبتلا هستند را افزایش دهد. بزاق با پاکسازی غذا و بقایای دیگر در برابر پوسیدگی دندان که یک دلیل اصلی تغییر رنگ دندان است، از شما محافظت می کند.

هتلوانه  
محتوای اسید مالیک هندوانه بیشتر از توت فرنگی است. اسید مالیک می تواند در روشن شدن رنگ دندان ها نقش داشته و تولید بزاق را افزایش دهد. همچنین، برخی افراد به این نکته اشاره دارند که بافت فیبری هندوانه دندان ها را سایش داده که به از بین رفتن لکه ها کمک می کند. البته شواهد علمی برای پشتیبانی از این ادعا وجود ندارند.

آناناس  
دندان های انسان با یک لایه نازک از پروتئین های بزاقی که به نام پلک شناخته می شود، پوشیده شده است. لایه پلک از دندان های انسان محافظت می کند، اما رنگدانه های موجود در غذا را نیز جذب می کند. این شرایط می تواند به ایجاد لکه روی دندان ها منجر شود.

می شود که این اسید خاصیت سفید کنندگی دارد که ممکن است به روشن شدن دندان های لکه دار کمک کند.

محتوای اسید مالیک می تواند تولید بزاق در افرادی که به خشکی دهان مبتلا هستند را افزایش دهد. بزاق با پاکسازی غذا و بقایای دیگر در برابر پوسیدگی دندان که یک دلیل اصلی تغییر رنگ دندان است، از شما محافظت می کند.

هتلوانه  
محتوای اسید مالیک هندوانه بیشتر از توت فرنگی است. اسید مالیک می تواند در روشن شدن رنگ دندان ها نقش داشته و تولید بزاق را افزایش دهد. همچنین، برخی افراد به این نکته اشاره دارند که بافت فیبری هندوانه دندان ها را سایش داده که به از بین رفتن لکه ها کمک می کند. البته شواهد علمی برای پشتیبانی از این ادعا وجود ندارند.

آناناس  
دندان های انسان با یک لایه نازک از پروتئین های بزاقی که به نام پلک شناخته می شود، پوشیده شده است. لایه پلک از دندان های انسان محافظت می کند، اما رنگدانه های موجود در غذا را نیز جذب می کند. این شرایط می تواند به ایجاد لکه روی دندان ها منجر شود.

آناناس  
دندان های انسان با یک لایه نازک از پروتئین های بزاقی که به نام پلک شناخته می شود، پوشیده شده است. لایه پلک از دندان های انسان محافظت می کند، اما رنگدانه های موجود در غذا را نیز جذب می کند. این شرایط می تواند به ایجاد لکه روی دندان ها منجر شود.

می شود که این اسید خاصیت سفید کنندگی دارد که ممکن است به روشن شدن دندان های لکه دار کمک کند.

محتوای اسید مالیک می تواند تولید بزاق در افرادی که به خشکی دهان مبتلا هستند را افزایش دهد. بزاق با پاکسازی غذا و بقایای دیگر در برابر پوسیدگی دندان که یک دلیل اصلی تغییر رنگ دندان است، از شما محافظت می کند.

هتلوانه  
محتوای اسید مالیک هندوانه بیشتر از توت فرنگی است. اسید مالیک می تواند در روشن شدن رنگ دندان ها نقش داشته و تولید بزاق را افزایش دهد. همچنین، برخی افراد به این نکته اشاره دارند که بافت فیبری هندوانه دندان ها را سایش داده که به از بین رفتن لکه ها کمک می کند. البته شواهد علمی برای پشتیبانی از این ادعا وجود ندارند.

آناناس  
دندان های انسان با یک لایه نازک از پروتئین های بزاقی که به نام پلک شناخته می شود، پوشیده شده است. لایه پلک از دندان های انسان محافظت می کند، اما رنگدانه های موجود در غذا را نیز جذب می کند. این شرایط می تواند به ایجاد لکه روی دندان ها منجر شود.

آناناس  
دندان های انسان با یک لایه نازک از پروتئین های بزاقی که به نام پلک شناخته می شود، پوشیده شده است. لایه پلک از دندان های انسان محافظت می کند، اما رنگدانه های موجود در غذا را نیز جذب می کند. این شرایط می تواند به ایجاد لکه روی دندان ها منجر شود.

متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری تاکید کرد؛

## بهبودیافتگان کرونا؛ نیازمند ورزش های هوازی برای بازگشت عملکردیه

متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری گفت: بهبودیافتگان کرونا به منظور بازگشت عملکرد قلب و ریه به میزان قبل از بیماری باید به کمک فیزیوتراپی، ورزش های هوازی انجام دهند.



بیمار مبتلا به کرونا ۲ روز قبل از آغاز نخستین علامت بیماری را منتقل می کند.  
عباس زاده در ادامه با اشاره به ناقلان بی علامت افزود: این اشخاص فاقد علائم بالینی بیماری بوده و گاه به دلیل علائم خفیف بیماری، تست پی سی آر آنها نیز منفی می شود، اما می توانند مبتلا و ناقل بی علامت باشند.

وی اضافه کرد: این اشخاص حداقل به مدت ۲ هفته از تمامی ترشحات بدن ریزش ویروس داشته و آلودگی را منتقل می کنند. بیماران مبتلا به کرونا با علائم بالینی بیماری هم ۲ روز قبل از شروع اولین علامت بیماری، می توانند ویروس را انتقال دهد.

عباس زاده در ادامه با اشاره به ناقلان بی علامت افزود: این اشخاص فاقد علائم بالینی بیماری بوده و گاه به دلیل علائم خفیف بیماری، تست پی سی آر آنها نیز منفی می شود، اما می توانند مبتلا و ناقل بی علامت باشند.

عباس زاده در ادامه با اشاره به ناقلان بی علامت افزود: این اشخاص فاقد علائم بالینی بیماری بوده و گاه به دلیل علائم خفیف بیماری، تست پی سی آر آنها نیز منفی می شود، اما می توانند مبتلا و ناقل بی علامت باشند.

بیمار مبتلا به کرونا ۲ روز قبل از آغاز نخستین علامت بیماری را منتقل می کند.  
عباس زاده در ادامه با اشاره به ناقلان بی علامت افزود: این اشخاص فاقد علائم بالینی بیماری بوده و گاه به دلیل علائم خفیف بیماری، تست پی سی آر آنها نیز منفی می شود، اما می توانند مبتلا و ناقل بی علامت باشند.

عباس زاده در ادامه با اشاره به ناقلان بی علامت افزود: این اشخاص فاقد علائم بالینی بیماری بوده و گاه به دلیل علائم خفیف بیماری، تست پی سی آر آنها نیز منفی می شود، اما می توانند مبتلا و ناقل بی علامت باشند.

عباس زاده در ادامه با اشاره به ناقلان بی علامت افزود: این اشخاص فاقد علائم بالینی بیماری بوده و گاه به دلیل علائم خفیف بیماری، تست پی سی آر آنها نیز منفی می شود، اما می توانند مبتلا و ناقل بی علامت باشند.

عباس زاده در ادامه با اشاره به ناقلان بی علامت افزود: این اشخاص فاقد علائم بالینی بیماری بوده و گاه به دلیل علائم خفیف بیماری، تست پی سی آر آنها نیز منفی می شود، اما می توانند مبتلا و ناقل بی علامت باشند.

## قهوه بنوشید تا بیشتر عمر کنید



افزایش طول عمر می گویند نوشیدن قهوه باعث افزایش طول عمر می شود.  
پلی فنول ها باعث قهوه یکی از نوشیدنی های پر طرفدار در جهان است. گرچه بسیاری از افراد به قهوه به مثابه یک نوشیدنی انرژی زا در ساعات اولیه صبح می نگرند، اما تحقیقات نشان داده است نوشیدن قهوه می تواند باعث افزایش طول عمر شود، اما چگونه؟  
دانشمندان انگلیسی می گویند نوشیدن یک فنجان قهوه در روز می تواند خطر مرگ زودرس را به میزان ۸ درصد کاهش دهد. همچنین افرادی که قهوه زیادی می نوشند نیز باید بدانند که مصرف ۲ تا ۵ فنجان قهوه در روز باعث کاهش ۱۲ درصدی مرگ زودرس می شود.  
مطالعات متعدّد نشان داده است نوشیدن قهوه می تواند باعث محافظت از بدن در برابر بیماری هایی که با افزایش سن بروز می کند مانند زوال عقلی، سرطان، و بیماری های قلبی، طول عمر انسان را

## افزایش سطح پروتئین در بدن چگونه اتفاق می افتد؟

پروتئین سوپا در گروه پروتئین های کامل قرار دارند.  
از زمان شیوع ویروس کوید-۱۹، همه نگران تقویت سامانه ایمنی بوده اند. لیانگ فنی گفت که پروتئین موجود در پسته به حفظ تعادل سلول های ایمنی کمک می کند و نه فقط پروتئین. سیستم ایمنی بدن توسط ویتامین های گروه B موجود در پسته که برای مقابله با عفونت ها ضروری هستند، تقویت می شود. همچنین مس، تولید آنتی بادی های ایمنی را تقویت می کند و تعادل سیستم ایمنی بدن را حفظ می کند. روی، منیزیم، سلنیوم و سایر عناصر کمپاب می توانند خطر شدت عفونت و ویروس را کاهش دهند. گاما توکوفرول - یک آنتی اکسیدان است که باعث بهبود سریع و کاهش التهاب مجاری تنفس می شود. پلی فنول ها و کاروتنوئیدها، فعالیت سلول های ایمنی را افزایش می دهند،

مغ یا شیر برای خود اجازه دهید، یک مشت پسته به شما کمک می کند، انرژی بدن را تأمین و نیازهای پروتئینی خود را رفع کنید.  
فنگسلی لیانگ افزود: به خصوص افزودن پسته به رژیم گیاهخواران بسیار مفید است. این امر کمک می کند کمبود پروتئین با کیفیت بالا ناشی از پرهیز از غذاهای حیوانی را پر کنید.  
گفتنی است که پروتئین های موجود در غذا به پروتئین های کامل، نیمه کامل و ناکامل تقسیم می شوند. پروتئین های کامل حاوی نه نوع اسید آمینه ضروری هستند که به راحتی توسط بدن انسان هضم و جذب می شوند. آنها همچنین در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مؤثر هستند. منابع اصلی پروتئین کامل، گوشت، تخم مرغ، غذاهای دریایی، حبوبات و حیوانات است.  
یک مطالعه اخیر نشان داده است که پروتئین های موجود در پسته مانند

## ... دکه مطبوعات ...

اقتصاد کیش

توسعه کیش با مدیران جوان آيا شتاب می گیرد؟

نویسنده: ...

موضوع: ...

اقتصاد کیش

گويا مر تگب کناه کير شده ام!

نویسنده: ...

موضوع: ...

اقتصاد کیش

دور کاری کنید اما بدون برق و اینترنت!

نویسنده: ...

موضوع: ...

اقتصاد کیش

تورم عاقبت از نفس افتاد؟

نویسنده: ...

موضوع: ...

اقتصاد کیش

کرارش یک خاموشی از پیش اعلام نشده

نویسنده: ...

موضوع: ...

اقتصاد کیش

تورم تورم با چرخش انتظارات

نویسنده: ...

موضوع: ...